VORM & LEEGTE



BOEDDHISME, MENS, SAMENLEVING

VORM & LEEGTE JAARGANG 14, NR 4 | DECEMBER 2009 | €7,50

BARDO STATE
'nu'-muziek

Liefde oefenen

Wat is GELUK?

special emoties

Wat heeft Shiatsu met Boeddha?

ISSN 1574226-1



57

'Hier, Sharipoetra, vorm is leegte en de leegte zelf is vorm; leegte is niet verschillend van vorm, vorm is niet verschillend van leegte; wat vorm is, dat is leegte, wat leegte is dat is vorm. Dit geldt ook voor voelen, waarneming, willen en bewustzijn.'
— *Hartsoetra*

Waar is mijn *rescue*?



Als het over emoties gaat, kan het alle kanten op. Het kan steenkoud worden, of bloedheet, er kunnen tranen vloeien van verdriet maar evengoed van blijdschap. Ik ben best gesteld op emoties, maar kies liefst zelf het smaakje. En daar gaat het nu juist om in het boeddhisme: je emoties, net als je gedachten, zijn eigenlijk niet van jou. Ze komen en gaan, gevoed door je brein (p. 44), als witte tot inktzwarte wolken aan de lucht. Het gaat er niet om dat je ze hebt, maar hoe je ermee omgaat. Je kunt ze ervaren, herkennen, ze laten zijn. Zelfs een lelijke eend-emotie, zegt Thich Nhat Hanh (p. 35), kan transformeren tot een mooie zwaan. Afhankelijk van wat je er bewust mee doet en nadat je eerst bereid bent deze te omarmen. De kunst is gewoon bij je emoties te blijven en ze te zien voor wat ze zijn zonder in de reactie te schieten, zeggen Tsultrim Allione en Pema Chödrön (p. 36). Makkelijk toch?

Een paar dagen geleden werd ik in de auto gesneden, door een zwarte geblindeerde 4X4 die eruit zag als een tank. Ik reageerde alsof de oorlog was uitgebroken. Kreeg het warm en terwijl mijn middenrif zich samentrok, drukte ik het gaspedaal in. De achtervolging op de vijand werd dankzij mijn automatische piloot, feilloos ingezet. Vanwege een versnelde ademhaling, die me na jarenlange ademhalingsmeditatie opviel, had ik het plots door. Ik was overstuur. Doordat ik ternauwernood een botsing had kunnen voorkomen met die onstuimige zwarte ridder, was ik geschrokken en reageerde daar met kwaadheid op. Wie weet zat er wel een meneer van rond de twee meter achter het stuur, met zwaar ontwikkelde biceps en een zwarte band in karate. Had ik die briesend even de waarheid willen vertellen? Ik heb het maar gelaten. Dit keer is het gelukkig goed gegaan.
Maar helaas, zelfs na jarenlang zitten op dat inmiddels sleetse kussen, ben ik nog altijd ver van die boeddhistische aanrader, de instant-emotie-neutralisator: 'gelijkmoedigheid'. Vaardig met emoties omgaan, zo gemakkelijk is het niet, dat zei Boeddha al. Daarom maar eerst, live of op het kussen (p. 24), een liefdevolle, accepterende blik richten op wat er qua voelen zoal de revue passeert. wat mij betreft tot nog toe de meest doeltreffende *rescue-remedie*.

Er zijn nogal wat medewerkers die bereid waren u een kijkje in hun gevoelswereld te gunnen in dit gevarieerde voelnummer: een journalist hield een openhartig mettadagboek bij (p. 42), een columniste laat zien hoe ze als moeder in boosheid kan ontbranden en hoe het boeddhisme haar helpt stap voor stap die emotie te transformeren (p. 35), een Amerikaanse zen-leraar geeft toelichting bij onze drie basisangsten vanuit eigen ervaring (p. 30), terwijl Nederlandse leraren uit verschillende tradities ons brengen bij geluk (p. 16).

Geluk wens ik u toe voor het nieuwe jaar en vrede op retraite of aan de kerstdis...
en dat deze *Vorm&Leegte* daaraan maar mag bijdragen.

Dorine Esser

Vorm&Leegte wil een breed publiek interesseren voor het rijke gedachtegoed van het boeddhisme.

Redactie
Dorine Esser (hoofdredactie)
Manigarbha (beeldredactie)
Lilian Kluivers (eindredactie)

Aan dit nummer werkten mee:
Maxim Arnoldy, Annemie van Attenhoven, Bert van Baar, Ezra Bayda, Diederik Boel, Eveline Brandt, Dingeman Boot, Carla Borsboom, Paula Borsboom, Michiel Bussink, Marieke Davidse, Michel Dijkstra, Diego Franssens, Ria Glas, Tom Hannes, Tim den Heijer, Erna Heijligers, Joop Hoek, Petra Hubbeling, Anne Kleisen, Miranda Koffijberg, Frits Koster, Peter Koudstaal, Mokshagandhi, Rob Nisters, Robert Nieuwland, Marco Reeuwijk, Wanda Sluijter, Anne-Christine Staals, Diana Vernooij, Hans Wanningen.

Contact & Info: www.vormenleegte.nl

Redactiesecretariaat
Vorm&Leegte, Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
E-mail: redactie@vormenleegte.nl

Vorm&Leegte verschijnt: mrt., juni, sept., dec.
Losse verkoop: €7,50, oude nummers: zie website
Nederland
Jaarabonnement (incasso): €28,-
Jaarabonnement: €29,50
Kennismaking (2 nummers): €10,-
Kennismakingcadeau (2 nummers): €10,-
België
Jaarabonnement: €32,-
Kennismaking (2 nummers): €12,50
Kennismakingcadeau (2 nummers): €12,50
Buitenland:
Jaarabonnement Europa: €45,-
Jaarabonnement buiten Europa: €60,-

Abonnementen
Abonnementenland, Postbus 20, 1910 AA Uitgeest
Tel. 0900-ABOLAND of 0900-226 52 63 (€0,10 per minuut)
Tel. vanuit buitenland: +31 251-257 926
Abonneren, bestellen, adreswijzigingen: www.aboland.nl
Opzeggen: uitsluitend schriftelijk 8 weken voor het einde van de lopende abonnementsperiode.

Prijswijzigingen voorbehouden

Advertenties
Blauw Media Trend, t.a.v. Gert-jan Pas
Van Hogendorplaan 51, 7003 CM Doetinchem
Tel. 0314-375630, fax 0314-375639
E-mail: advertenties@asoka.nl

Uitgever
Asoka, Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
Tel. 010-411 39 77, fax 010-411 39 32
E-mail: info@asoka.nl, www.asoka.nl
Verantwoordelijke uitgever: Gerolf T'Hooft

Vormgeving en productie: Manigarbha
Druk: Wilco, Amersfoort

Vorm&Leegte is de opvolger van *Kwartaalblad Boeddhisme*, destijds een uitgave van *Stichting Vrienden van het Boeddhisme*. www.vriendenvanboeddhisme.nl

ISSN 1574-2261 © Asoka, Rotterdam

We kijken uit naar uw reacties op deze nieuwe editie van *Vorm&Leegte*. Stuur uw brief (maximaal 300 woorden) naar redactie@vormenleegte.nl of *Vorm&Leegte*, Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam. Vermeld a.u.b. uw volledige naam. De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden brieven – omwille van de duidelijkheid – in te korten.

Dana

September, p.35

Wat ben ik blij te lezen dat Dingeman Boot retraites geeft op basis van dana! Ik vraag me al jaren af waarom de boeddhistische tempels/kloosters niet een keer per week een gratis les van twee uur verzorgen. In iedere kerk, moskee, hindoetempel zijn diensten waar alleen een vrijwillige bijdrage wordt gevraagd.

Ik ben sinds 1991 serieus bezig met het boeddhisme, maar ben van de arme tak van de sangha. Ik snak naar een leraar, contact met andere boeddhisten, maar behalve de kosten voor de lessen, zitten er ook nog kosten voor het vervoer en soms verblijf bij.

Zou het niet geweldig zijn als er door heel Nederland punten komen waar je op basis van dana onderricht in de dharma kunt volgen? Minima krijgen wel korting, maar er zijn steeds meer mensen die van ongeveer €2,50 drie keer per dag moeten eten en drinken. Ook zij verdienen toch goed onderricht en contact met een sangha? Wie volgt het voorbeeld van Dingeman op?

Vasti

Boeddhisme à la carte

In november heeft de *BUN* een symposium gehouden over de vraag of het boeddhisme een religie is of een levenswijze. Voor de beoefenaren in Azië en voor een deel van de Nederlandse boeddhisten is het zeker een religie. Voor veel van de grotere groep mensen die enige affiniteit met het boeddhisme hebben is dit minder het geval; voor hen is het eerder een methode om stress te reduceren, zich een mind-style aan te schaffen of om spirituele gevoelens te koesteren. Met enige regelmaat hoor ik mensen zeggen: 'De Boeddha zei: neem niets zo maar aan. Ga voor jezelf na of mijn leer waar is en goed voor je is.' Zo relativerend heeft de Boeddha dat helemaal niet gezegd. In de Kalama Sutta benadrukt hij het belang van uit zichzelf komende kennis door intuïtief inzicht (*prajna*). Intuïtief inzicht verwerven is bepaald iets anders dan zomaar beslissen of een Leer bij je past.

De opvattingen van velen gaan echter nog verder, namelijk 'het boeddhisme is dat wat ik wil dat het is', ik kan en mag mijn eigen boeddhisme construeren. Het is een soort boeddhisme à la carte dus, geheel gebaseerd op eigen smaak. Ik denk dat dit geen goede ontwikkeling is. Iedereen mag van mij best uit onderdelen van allerlei religies, wetenschappen, zelfhulppsychologie en managementtheorie een eigen levenswijze in elkaar zetten, maar noem het dan alstublieft geen boeddhisme. Dat geeft alleen maar misverstanden.

Slotvraag: hoort er bij het boeddhisme zoals u dat beoefent, een moraal, een ethische dimensie? Beoefend 'als geloof' is het antwoord duidelijk: ja. Is het boeddhisme voor u een '*way of life*', dan haalt u uw moraal kennelijk uit een andere bron. Mijn artikel in het septembernummer van *SIMsara* gaat over die vraag: hebben boeddhisten een geweten?

Joop Romeijn

Septembereditie

Weer een prachtige uitgave van *Vorm&Leegte*, met een goed thema. En Zenfant terrible blijft favoriet, ook nu weer erg goed.

Hanny van de Weerdt

DHARMA-BURGERS!

(zie *V&L* nr.56, p.39-41)

STUUR IN

Vorm&Leegte is op zoek naar *Dharma-Burgers* uit Nederland en België. Zie je een *Dharma-Burger* in je buurtsuper, tussen de reclamefolders, in Ikea of op straat?

Stuur je foto of scan naar **redactie@vormenleegte.nl**

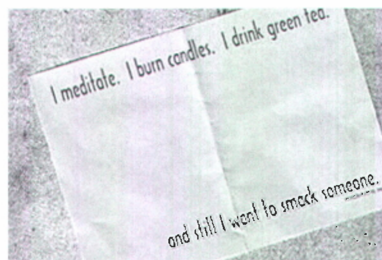












VORM & LEEGTE







Handen & voeten

Meditatief lopen

Dingeman Boot

Loopmeditatie kun je overal doen om even te ontstressen en misschien zelfs een moment van geluk te ervaren. Meditatieleraar *Dingeman Boot* geeft tips voor een goede loopmeditatie.

8

Kunst

Muzikale stijlmix raakt een gevoelige snaar

Miranda Koffijberg

Verliefdheid, melancholie, verdriet – al deze emoties zijn terug te vinden in de muziek van het duo *Bardo State*. Doel is dan ook luisteraars in contact te brengen met hun gevoel.

10

Forum & Leegte

Wat is geluk?

Diana Vernooij

Gelukkig zijn blijkt niet gemakkelijk, het lijkt gevangen te zijn in momenten. Maar naast deze tijdelijke vorm is er een basis geluk waarvan we ons bewust kunnen worden.

16

Interview

Massage als meditatie

Lilian Kluivers

Shiatsutherapeut *Alan Nash* vertelt dat oosterse geneeswijzen zoals acupunctuur en shiatsu zich hebben verdiept dankzij boeddhistische inzichten.

52

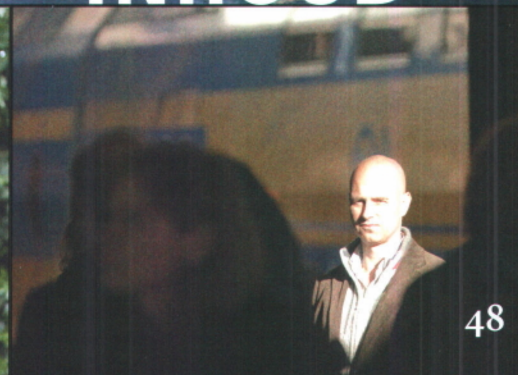
En verder…

COVER: Bardo State (p.10) FOTO Diego Franssens© ONTWERP Astrid Sneekes

INHOUD







Special *emoties*

Meditatief lopen

Loopmeditatie schept een moment van rust in de maalstroom van de dag. En het mooie is: je kunt het overal doen om even te ontstressen en misschien zelfs een moment van geluk te ervaren.

Tekst: Dingeman Boot

Mediteren kan zowel zittend als lopend. Het bijzondere van loopmeditatie is dat je dit gemakkelijk in het dagelijks leven kan doen. Bijna iedereen loopt per dag heel wat af en het is een mooie uitdaging om dat zoveel mogelijk in loopmeditatie te doen. Je hoeft hierbij niet net zo langzaam te lopen als bijvoorbeeld tijdens een retraite. Het helpt wel als je iets langzamer loopt dan je gewend bent. Zet je voeten met aandacht op de vloer of de aarde en voel bewust het contact hiermee. Om je aandacht te ondersteunen kun je als hulpmiddel deze aanrakingen benoemen met: links – rechts, waardoor je helemaal aanwezig bent in het lopen. Het is een praktische manier om helemaal in het hier en nu te zijn; dit vormt een ondersteuning van je meditatieproces.

THUIS EN OP WERK –

Als je thuis rondloopt, kun je dit zoveel mogelijk in meditatie doen in plaats van op de automatische piloot. Je motivatie zal geleidelijk aan sterker worden als je de positieve effecten gaat ervaren. En vervolgens zul je gemakkelijker ook op je werk lopend mediteren. Ga eens na hoeveel je op je werk loopt. Als je dit zoveel mogelijk in loopmeditatie doet, schep je telkens ogenblikken van rust en ontspanning te midden van alle drukte en prestatiedrang. Begin ermee door op tijd te vertrekken en loop in meditatie van je auto of fiets naar je werkplek. Beoefening van loopmeditatie op je werk kan zo helpen stress te voorkomen en zoveel mogelijk bij jezelf te blijven.

BUITEN –

Ook wandelen, liefst in de natuur, sluit goed aan bij meditatiebeoefening. Alleen al de cadans van het lopen heeft een rustgevend effect. Om deze rust en ontspanning verder te verdiepen kun je (een gedeelte van) de wandeling in loopmeditatie doen. Wanneer je samen met iemand bent, kun je met elkaar afspreken een stuk in loopmeditatie – en dus in stilte – te doen.
Wandelen en het observeren van je ademhaling kun je ook goed combineren. Zo kun je je aantal passen tellen bij iedere in- en uitademing: bijvoorbeeld drie of vier. Daarnaast kun je een of twee passen gebruiken om de inademing even vast te houden. Op deze manier ontwikkel je niet alleen je concentratie, maar stimuleer je jezelf ook tot een vollediger ademhaling met alle voordelen die daaraan verbonden zijn: een grotere vitaliteit en helderheid.
Een aparte ervaring is wandelen langs de zee. De ruimte, vergezichten, wind en het geluid van de zee scheppen op een natuurlijke wijze vrede en ruimte in je *mind*. Als je merkt dat je toch door gedachten wordt overmand, kun je regelmatig een poosje loopmeditatie beoefenen. Je kunt ook mediteren op het geluid van de zee, de omgeving, het voelen van de wind en het bewust binnen voelen stromen van de frisse lucht. Het is een mooie manier om zo helemaal aanwezig te zijn bij de objecten van je zintuigen.


FOTO: ISTOCK (SUNNY)

GELUK IS DICHTBIJ –

Loopmeditatie kun je in feite overal doen om zo thuis te komen in ieder moment. Als we te maken hebben met pijnlijke omstandigheden kan bewust lopen een helend effect hebben. Wanneer je moet wachten op een bus of trein kun je deze tijd beter gebruiken voor meditatie dan je te ergeren; als je gelegenheid hebt kun je zitmeditatie beoefenen of anders loopmeditatie.
We denken vaak dat we pas gelukkig zijn als bepaalde wensen vervuld worden en vergeten dat geluk heel dichtbij is en aanwezig in het hier en nu. Loopmeditatie is een middel om in het hier en nu te komen. Waarom gehaast bezig zijn en achter onszelf aan rennen? Het leidt nergens toe! Als we iets langzamer lopen en daarbij zoveel mogelijk in het hier en nu zijn, gaan we ook langzaam ervaren dat vrede en geluk in onszelf gelegen zijn. Wat een ervaring! Vrede en geluk vinden in onszelf! ☸

Dingeman Boot leidt een centrum voor yogameditatie in Zwolle, begeleidt meditatieretraites en geeft les aan yogaleraren in opleiding.

WEBSITE www.pannananda.nl



Frank Wijn (lin



Muzikale stijlmix **raakt** een **gevoelige snaar**

Het Amsterdamse duo **Bardo State** bracht met het vorig jaar verschenen album *Mariposa* een crossover van klassieke muziek, dance en popmuziek. De nummers worden wereldwijd gretig gedraaid.

Tekst: Miranda Koffijberg I Fotografie: Diego Franssens

Met zijn blik op het plafond van zijn werkkamer gefocust zoekt Frank Wijn de woorden van het Colombiaanse lied '*Mariposa*' – vlinder in het Spaans – waar de cd van *Bardo State* naar is vernoemd. 'Waarom heb je me niet wakker gemaakt toen mijn ziel mijn lichaam verliet?', herinnert hij zich de tekst. Hij vond het meteen prachtig toen hij het hoorde. 'Dit lied werd vroeger gezongen tijdens het werken om de hardheid van het bestaan te ontstijgen.' Het is precies wat hij met zijn muziek wil bereiken: mensen uit hun dagelijkse beslommeringen halen. En hen meer in contact brengen met hun emoties. Een paar jaar geleden maakte hij zelf een stap naar een leven waarin dat gevoel een veel grotere plek kon krijgen.

'We luisterden de nummers steeds opnieuw af om te kijken of ze beelden en emoties op bléven roepen.'

GEVAARLIJKE COMBINATIE –

Voor de eerste cd van *Bardo State* mixte Frank Wijn samen met zijn vaste muziekcompagnon Dorian Broekhuyse, klassieke muziek met pop, world en chill. Een gevaarlijke combinatie, meent hij. 'Het wordt al gauw ordinair of commercieel gevonden als je beats combineert met klassiek.'
Hoofddoel van het duo was emotioneel warme muziek te maken en zich daarbij niet te beperken tot één stijl. Sterker nog, ze wilden graag de kloof overbruggen tussen klassieke en hedendaagse muziekstijlen. De liefde voor klassieke muziek kregen ze beiden van huis uit mee. Wijn's vader was een bekende concertpianist en bij Broekhuyse thuis werd de hele dag klassiek gedraaid. Het dichter bij elkaar brengen van klassiek en modern was een mooi bijverschijnsel van het maken van het album, vindt Wijn. Maar belangrijker was te bereiken dat luisteraars de deur open zouden zetten naar hun gevoel.

GEVOELSKANT –

Hij heeft die gevoelskant zelf zeer gemist toen hij jarenlang een commerciële functie had in de rationele wereld van de ICT. Die zegde hij in 2003 van de ene op de andere dag vaarwel. 'Ik was altijd bezig met toekomst, cijfers, succes – en was altijd nerveus.' Hij wist dat het niet goed voor hem was en wilde zijn andere talenten benutten. Maar de gedachte aan ▸

zijn hypotheek hield hem tegen. 'Vreemd hoe lang je dat volhoudt. Tot ik steeds vaker 's nachts wakker werd en mijn hart letterlijk zag bonzen. Ik ben erfelijk belast met hartritmestoornissen, maar dit was niet normaal.'

Dat er een hartkwaal aan het licht kwam, was eigenlijk een zegen, beseft Frank Wijn nu. 'Mijn lijf gaf het advies echt anders te gaan leven.' Het werd fulltime met muziek bezig zijn. Daar was hij al vanaf zijn kindertijd dag en nacht druk mee. Speelde in vele bandjes en probeerde alle stijlen uit. Met Broekhuyse startte hij een succesvolle onderneming om composities te maken voor films, tv en commercials.

Vier jaar terug ontstond *Bardo State*, hun niet-commerciële onderneming voor in de vrije uren. De eerste jaren na de switch viel het niet mee geld te verdienen, maar de rust die het hem bracht, vindt hij onbetaalbaar. 'Onder de douche stond ik altijd mijn afspraken te plannen. Nu ben ik bezig met het water, het wassen en lees het etiket op het flesje shampoo. Wat een verademing.'

Het probleem van zijn hart was er niet meteen mee over. Twee flinke operaties volgden en veel uitproberen met medicijnen. Nu kan hij er goed mee leven.

TIJDLOZE SCHOONHEID –

In de muziek die hij maakt wil hij emoties horen, verliefdheid, melancholie, verdriet. 'Ik wil het liefst de laag raken die nog boven een gevoel uitstijgt. We luisterden de nummers ook steeds opnieuw af om te kijken of ze beelden en emoties op bléven roepen.'

Het leverde lieve muziek op, constateerde Wijn. 'Mierzoet stond ooit in een recensie. Ik schrok me rot. Later dacht ik: dat ís het ook wel, we hebben nooit stoere of heftige muziek willen maken. Prima als het lief en mooi is.'

Het houdt hem bezig: gevoelens die raken aan melancholie, aan afscheid en dood. Het dramatische '*Kosovo*' met veel klassiek en vocalen is voor hem ook het belangrijkste deel van het album. 'Het ademt een sfeer van verlies en is van een tijdloze schoonheid. Dat komt zeker ook omdat er muziek van Sjostakovitsj in is verwerkt.' De dochter van de beroemde componist gaf hem daar persoonlijk toestemming voor. 'Ze vond het erg mooi.' 'De thema's dood en verlies zitten eigenlijk altijd in mijn werk. Dat gaat vanzelf. Speel ik een akkoord, is het weer mineur. Ga eens naar majeur! denk ik dan.' Lacht. 'Ik ben eigenlijk helemaal niet zwaarmoedig. De gedachte aan dood is wel iedere dag bij me, al vanaf dat ik kind was. Toen was het angstiger. Het idee dat mensen om me heen plotseling dood konden gaan, was een drukkende last. Ik zie het nu veel lichter. Misschien omdat ik heb gerouwd om mijn moeder die overleed toen ik eenentwintig was.' Het versterkt zijn besef om te genieten van wat er nu is en op tijd de goede keuzes te maken. Dat Wijn en Broekhuyse de Tibetaanse term voor de verschillende stadia van leven en dood als naam kozen voor hun muziekgroep, is niet verwonderlijk. Al heeft die keuze er vooral mee te maken dat bardo een verwijzing is naar vernieuwing. Wijn: 'Ik wil oude muziek nieuw leven inblazen. En het paste goed bij mijn stap naar een andere manier van werken en leven.'

NIEUW DAGLICHT –

De cd kreeg veel belangstelling vanuit de spirituele hoek. Het verraste hem. Ze hadden er niet op gestuurd. De muziek duikt op veel plekken op internet op om spiritueel getinte boodschappen te bekrachtigen en kwam



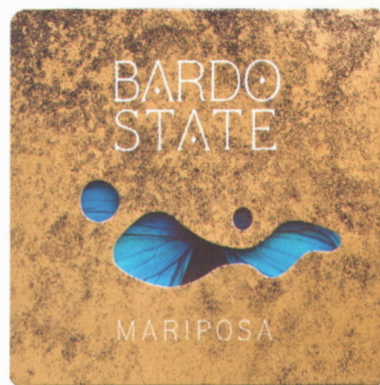
LEZERSAANBIEDING CD



Exclusief voor lezers van *Vorm&Leegte* is de cd *Mariposa* van *Bardo State* met korting verkrijgbaar. (Zie bijgehechte aanbiedingskaart.)

Normale winkelprijs: €19,99
Voor lezers van V&L: €16,99

Korting: €3,–



Bardo State werkt aan een nieuwe cd die eind 2010 zal verschijnen.

terecht op menig verzamelalbum, zoals de beroemde *Buddha Bar* waarvan 150.000 exemplaren verkocht zijn. Het maakt dat *Bardo State* wereldwijd wordt gedraaid. Vaak onder de noemer loungemuziek. 'Ja, lounge, daar wordt onze muziek vaak mee geassocieerd. Voor ons is het iets wezenlijk anders.' Hij zit er niet mee. 'Als luisteraars via die weg bij de muziek uitkomen en het raakt ze, dan is dat mooi toch?' Hij is eerder opgetogen dat anderen de muziek in een nieuw daglicht plaatsen en associaties maken die hij en Broekhuyse er nooit aan gaven. Hij laat het zien op *YouTube*: het nummer '*Sospiro*' klinkt onder foto's van de opstand van Thaise monniken, dansers vertonen er hun kunnen op in de best bekeken Italiaanse talentenjacht op tv, en een jongen zet er een solo op elektrische gitaar overheen. Prachtig vindt hij het, dat mensen er zelf mee aan de slag gaan.

LIEFDEVOL –

Openstaan voor vernieuwingen en je eigen gedrag evalueren is belangrijk voor hem. 'Regelmatig kijk ik in spiegel en vraag: hoe doe ik het, ben ik goed bezig?' Waarden die hij 'oosters' noemt zijn langzaamaan een grotere rol in zijn leven gaan spelen. Zoals de focus op het heden en een groeiend gevoel van mededogen – dat lukt beter dan vroeger. 'Had iemand verdriet, dan dacht ik al snel: klim daar nou maar eens uit. Nu zie ik dat het veel leuker is daar liefdevol over te zijn, ook als ik het verdriet niet begrijp.'

Het komt misschien omdat hij nu ouder is, maar ook omdat hij een gezin heeft dat heel fijn loopt. 'Tien jaar terug ben ik gescheiden, dat was een zware tijd. Met Agnès, mijn huidige partner, realiseer ik me hoe waardevol het is om een gezonde relatie te hebben. In mijn gezin leer ik makkelijk te geven en ik ontvang zo veel, waardoor ik dat ook naar buiten toe steeds meer ben gaan doen. Ik ben niet heilig, maar het staat hoog op mijn lijstje om iedere dag te werken aan liefdevol zijn. Gezondheid is het hoogste goed, zeggen ze wel, maar dat klopt niet. Dat is liefde.'

Miranda Koffijberg is freelance medewerker van *Vorm&Leegte*.

Bardo State – Frank Wijn (links) en Dorian Broekhuyse



'Onder de douche stond ik altijd mijn afspraken te plannen. Nu ben ik bezig met het water en lees het etiket op het flesje shampoo.'

A van Aandacht

Wie inziet hoe ons denken ons belemmert, gaat bijna als vanzelf ander gedrag vertonen. **Ronald Uijtdehaage**, oprichter van training- en adviesbureau ***A van Aandacht*** en zen-begeleider, helpt organisaties en individuen de situatie waarin ze zich bevinden te 'fileren' en ruimte te vinden voor nieuwe oplossingen.

Tekst: Miranda Koffijberg
Fotografie: Mokshagandhi

Ronald Uijtdehaage: 'Het zou mooi zijn als we de ingewikkeldheid van ons denken wat kwijtraken. Vaak zitten we vol verwachtingen over onszelf en anderen, en denken we dat we het niet goed doen. Ik zie graag dat mensen op het werk het bewustzijn krijgen dat het gewoon goed is zoals het is. Niet als excuus om te lanterfanten. Maar als je een stuk moet schrijven en daarna kunt denken en voelen: "Ik heb er alles aan gedaan en nu is het wat het is", moet je eens zien wat er gebeurt. In plaats van je vast te klampen aan je tekst en je te verdedigen tegen commentaar van collega's, ontstaat als vanzelf ruimte in je hoofd om hun reacties te ontvangen. Die kun je op waarde schatten en je tekst zo nodig zonder moeite aanpassen.

KLEM –

Ik help graag mensen die aanlopen tegen een situatie die wringt. Het verhaal dat een klant vertelt, volg ik heel nauwkeurig: hoe zit dat rationeel en gevoelsmatig in elkaar, waar zet iemand zichzelf klem met zijn gedachten? We kleuren de werkelijkheid



met beelden en normen uit eerdere ervaringen. Die maken dat we ergens angstig of juist blij op reageren en bepalen zo ongemerkt ons gedrag. Doordat ik het denken en voelen van iemand met aandacht volg, bijna als een schaduw, kan ik de structuren verhelderen waarmee hij of zij zichzelf in de weg zit. Daarna blijkt dat ook ander gedrag mogelijk is, of andere oplossingen denkbaar zijn.

'We zetten ons klem met onze gedachten.'

Zo had ik iemand als klant die zijn chef lastig en autoritair vond. Hij werd er letterlijk ziek van. Die chef bleek moeilijk te veranderen. De werknemer kon wel zijn eigen zienswijze aanpassen. Dat zette hem weer in zijn eigen kracht waardoor hij meer kon genieten en tegelijkertijd kon doen wat van hem gevraagd werd.

KANTELMOMENT –

Ik noem mezelf handelaar in aandacht. Mijn klanten zijn divers, van een managementteam dat een gezamenlijke opgave scherp wil krijgen, tot iemand met dwangneurose. De kern is steeds hetzelfde: hen leren zien hoe hun geconditioneerde denken hun gedrag beïnvloedt. De leiding van een afdeling kan bijvoorbeeld vastzitten in het idee dat de afdeling geen goed imago heeft. Als ze inziet hoe beperkend en remmend dat idee werkt, en het vervolgens loslaat, lukt het vaak om terug te komen bij de oorspronkelijke drijfveren en het enthousiasme. Dat heeft weer een positief effect op het imago. Zo'n ontdekking is echt een kantelmoment. Het pad waarop mensen lopen, verandert onherroepelijk. Misschien niet meteen veel, maar op den duur zeker. Het is iets anders dan therapie, dan zouden we meer zoeken in het verleden. Zeker interessant, maar het gaat er vooral om hier en nu met onze emoties om te gaan en problemen op te lossen.

KRUISBESTUIVING –

Mijn eigen zen-beoefening leerde me hoe ons denken werkt. Het leerde me ook dat ons leven veel completer en creatiever is als we niet alleen onze ratio maar ook ons gevoel gebruiken. Iedereen kent wel het verschijnsel dat je plotseling een oplossing weet voor een probleem, als je met iets heel anders bezig bent. Ik gebruik daarom graag oefeningen die een direct beroep doen op het deel van ons dat we niet snel inzetten, onze intuïtieve kant. Bijvoorbeeld door iemand een zandcirkel te laten maken om zijn perfectionisme te laten ervaren. Op zo'n moment krijgt het gevoel een gelijkwaardige plaats naast de ratio; dat kan best eng zijn.' ☸

Miranda Koffijberg is freelance medewerkster van *Vorm&Leegte*.



RONALD UIJTDEHAAGE
is strategisch communicatieadviseur, zen-begeleider en beeldend kunstenaar. In 2007 richtte hij *A van Aandacht* op, een bureau voor advies, training en coaching. Rode draad in zijn werkwijze is met volle aandacht het denken en voelen van klanten te volgen. Non-profit onderdeel van het bedrijf is *Zendoen* waarin hij zen-meditatiegroepen in Gouda begeleidt. Hij is ook als docent verbonden aan *Zentrum* in Utrecht.

WEBSITE www.avanaandacht.nl

ervaren beoefenaars uit verschillende tradities laten hun licht schijnen op geluk

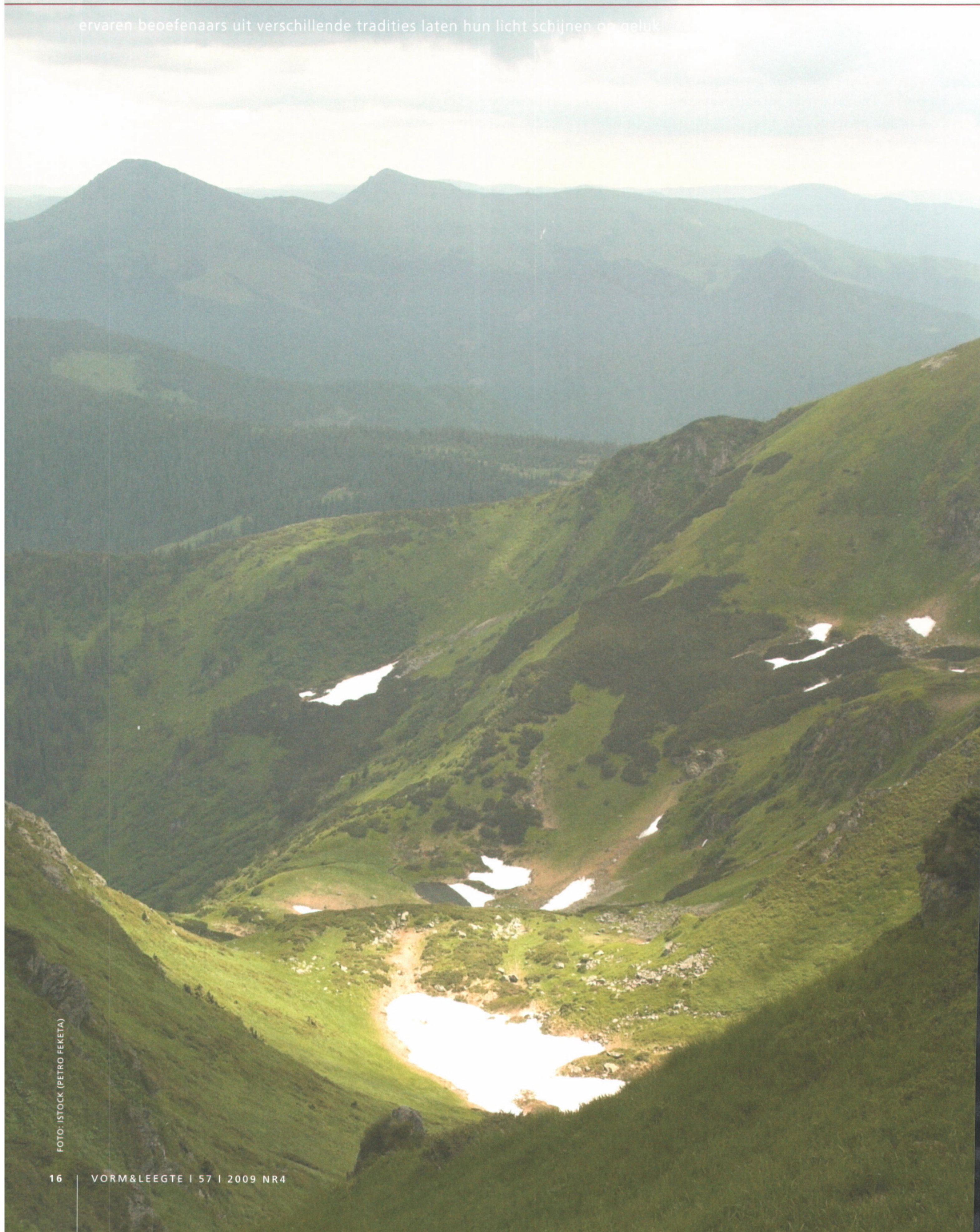


FOTO: ISTOCK (PETRO FEKETA)

'De werkelijke zin van ons leven is het zoeken naar geluk.'

Tenzin Gyatso, Z.H. de 14e Dalai Lama

Wat is geluk?

Iedereen wil wel gelukkig zijn. Maar hoe word je gelukkig? Dat blijkt nog niet zo makkelijk. 'Als je probeert gelukkig te zijn, ben je het juist niet – dat is de paradox.'

Tekst: Diana Vernooij

Er zijn drie soorten geluk, zegt **Gretha Aerts**: 'De eerste is dat iets je toevalt. Het lot is gunstig en dit geeft je een aangenaam gevoel. De tweede vorm ontstaat na een enorme inspanning, waarbij je diverse stadia tegenkomt van willen opgeven, toch weer doorgaan, teleurstelling, twijfel en hoop. Uiteindelijk word je beloond met een doorbraak: een ultiem geluksmoment. Zoals de uiteindelijke verlichtingservaring van de Boeddha: daar is enorm veel inspanning aan vooraf gegaan. Zo'n ingrijpende ervaring werkt als een keerpunt in iemands leven. En dan is er een derde vorm van geluk, belichaamd door de Dalai Lama. Van zijn woorden gaat kalmte, ruimte, aanwezigheid en warmte uit. Als waarnemer doet me dat iets: ik voel me prettig bij zo'n mens.'

Aerts vindt dat er niets mis is aan het streven naar dagelijks geluk: 'We halen een examen en voelen ons gelukkig als we het papiertje in handen krijgen. We krijgen die benoeming of een liefde wordt beantwoord. We gaan op retraite, lossen een koan op en houden de inspanningen uit. Als je iets nastreeft en bereikt dan geeft dat voldoening. Dat maakt gelukkig. Ik vind dat geweldig, er is geen reden om het te veroordelen of niet na te streven.'

WILDE ZEE –

Een aangenaam gevoel vindt **Christa Anbeek** bij boeken. 'De sensatie als ik een nieuw boek in handen heb, is een soort opgewonden nieuwsgierigheid naar de inhoud van het boek. Maar maken boeken me nu gelukkig? Lange tijd heb ik gedacht van wel, vooral moeilijke boeken leken een belofte in te houden. Soms hield die belofte een tijdje stand. Ik ben bijvoorbeeld best lang onder de indruk geweest van sommige Japanse filosofen. Eerst was er de toer van het leren begrijpen. Dat was een uitdaging die me tijdelijk gelukkig maakte. Als ik dacht te begrijpen wat er stond, was ik soms een periode tevreden met het nieuw verworven inzicht. Maar de inzichten hielden het niet. Het leven en de dood botsten er tegenaan en sloegen de wijsheid als een wilde zee



Eerwaarde **Kaye Miner** is Australische van geboorte. In 1999 kwam ze naar Nederland, om leraar te worden op het Maitreya Instituut in Amsterdam: **www.maitreya.nl**



Gretha Aerts is meditatieleraar en beeldend kunstenaar. Ze staat in de traditie van de Kanzeon Sangha, Genpo Merzel Roshi: **www.zenrotterdam.nl**



Matthieu Vaessen is psycholoog en ontving de ngagpa (tantrische) gelofte in de nyingma traditie: **www.dzogchen-ling.org**



Doshin Houtman oefent samen met anderen in aandachtig leven. Haar inspiratie haalt ze uit de zen-traditie en vipassana: **www.inzichtenbevrijding.nl**



Christa Anbeek staat in de zen-traditie en werkt als docent Boeddhisme aan de Universiteit voor Humanistiek in Utrecht

aan stukken. Toch maken boeken me soms nog steeds gelukkig. Literatuur dompelt me onder in een andere wereld terwijl er toch herkenning is. Mijn eigen isolement verdwijnt.'

VERLIEFDHEID –

Geluk dankzij een boek is niet bestendig. **Aerts** constateert dat verliefdheid overgaat. Na een gehaald examen, begint de volgende studie of baan en na een of twee jaar is de gevonden kamer wel erg klein verworden. 'Het oorspronkelijke gevoel is verbleekt en tot een mooi verhaal geworden. De onrust, het verlangen naar "Ik wil het anders in mijn leven" drijven ons verder op zoek naar het geluksgevoel, dat we toch eerder hebben gekend. We proberen het opnieuw te creëren weer een reis te maken, een boek te lezen, verliefd te worden, een mooier huis te kopen.' 'Maar', aldus **Anbeek**, 'geluk en ongeluk zijn een gegeven, je kunt er niet naar streven. Als je probeert gelukkig te zijn, ben je het juist niet – dat is de paradox. Streven naar geluk is een onmogelijkheid.'

Aerts: 'We kunnen weer op retraite. Niet voor een, maar twee weken of nog langer, nog dichter bij de leraar, zodat de mooie ervaringen zich herhalen of misschien bereik ik wel de uiteindelijke altijddurende verlichtingsstaat, permanent geluk. Al deze pogingen om opnieuw een geluksstaat te creëren brengen ons in een vicieuze cirkel van verslaving. Dit kan zowel op het materiële als het spirituele vlak zijn. Het achterna jagen van speciale ervaringen noemde Chögyam Trungpa spiritueel materialisme.'

BASISNIVEAU –

Kaye Miner noemt de eerste vorm tijdelijk geluk en de laatste stabiel geluk. 'Er bestaat een schaal van geluk. Iedereen lijkt een basisniveau van geluk te hebben. Een ervaring, zoals het winnen van de loterij, of een uitzonderlijke gebeurtenis, kan een tijdelijke piek van geluk veroorzaken alvorens af te zakken, terug naar het basisniveau. Maar iedereen heeft ook het vermogen om dat basisniveau van geluk te verhogen door het bewustzijn te cultiveren.'

De aan ons overgeleverde leer van het boeddhisme is niet altijd positief over het tijdelijk geluk. **Matthieu Vaessen** citeert Patrul Rinpoche die zegt: 'Ik houd niet van geluk, ik houd van ellende: als ik gelukkig ben, worden de vijf vergiften sterker, als ik lijd, raakt mijn slechte karma uit het verleden uitgeput.' **Vaessen** legt uit: 'Positieve zaken die ons in de praktijk gelukkig lijken te maken, zoals naar de film gaan met vrienden, leiden ons in feite alleen maar af van ons doel. Negatieve zaken echter, zoals beledigd worden nopen ons ertoe om beoefening te doen.'

'Ik vind geluk geweldig, er is geen reden om het te veroordelen of niet na te streven.'

Het dagelijks geluk leidt ons volgens hem af van ons doel: 'We hebben de hele dag het gevoel dat we bezig moeten zijn. Boeddha vertelde dat de weg die we normaal kiezen, nooit naar een stabiele staat van geluk kan leiden. De hopeloze zoektocht naar het geluk buiten ons, leidt tot stress, teleurstelling en boosheid.' Miner voegt hieraan ►



FOTO: ISTOCK (CARACTER)

toe: 'Als we proberen te denken aan een gelukkige toekomstige ervaring, raken we verstrikt in een fantastische verwachting. Als deze niet overeenkomt met de werkelijkheid, zijn we teleurgesteld. "Geld maakt niet gelukkig", zeggen we maar we denken tegelijk: "Voor mij is dat anders". Zolang we denken dat blijvend geluk te vinden is in de juiste partner, de juiste baan zullen we teleurgesteld worden en de achtbaan van emoties berijden, op en neer met elk succes of elke mislukking.'

LEUKE DINGEN –

Vaessen ziet dat we met het najagen van geluk ons bewustzijn feitelijk trainen om blind te zijn voor de oorspronkelijke vrije staat. Dit te leren inzien, vereist een hoop tijd en inzet want onze gewoonten zijn taai en vasthoudend en soms moeilijk waar te nemen. Veel mensen vinden het niet prettig constant na te denken over hun eigen gedrag, ze willen zich gewoon goed voelen, door 'leuke dingen' te doen. Miner ziet daarom de boeddhistische benadering als het ontwikkelen van geluk in je eigen bewustzijn, het verbeteren van het basisniveau van geluk.
Anbeek is kritisch op het vermijden van ongeluk. 'Dat kan door je niet te hechten aan geluk, aan materieel bezit of aan andere mensen. Nergens van afhankelijk zijn voor werkt alleen als je ook bereid bent afstand te nemen van positieve emoties zoals blijheid, verlangen, hoop en vreugde. Wat er voor deze emoties (positief en negatief) in de plaats komt is een zelfloze gelijkmoedigheid, wat eigenlijk geen geluk meer is.'
Anbeek is niet bereid afstand te nemen van haar emoties, ook al heeft ze die gelofte regelmatig gereciteerd tijdens boeddhistische bijeenkomsten. 'Ik ga voor het geluk en het ongeluk. Ze zijn niet apart verkrijgbaar. Mens zijn is diep gelukkig zijn en dan weer diep ongelukkig zijn en de wisselwerking tussen die beide zien. Ik kies voor mijn eigen ongeluk, dat is de enige weg naar geluk.'

RAUW –

Aerts beschrijft dat de zen-training mensen naar een punt drijft van niets meer kunnen of zelfs maar willen, een punt waar de bodem in je bestaan wordt weggeslagen. Alleen het naakte bestaan blijft over. 'Zen-verhalen zijn bekend om hun rauwheid.' Ze komt met het volgende verhaal als illustratie hiervan: Een leerling zegt tegen zijn meester: 'Mijn adem volgen is zo saai. Is er niet een andere mogelijkheid?' De meester neemt de leerling mee in bootje op een meer, gooit hem overboord, houdt hem onder water, laat hem even los om adem te halen en duwt hem weer onder. Als de

'Ben ik bereid om mijn eigen persoon niet alleen onder ogen te zien, maar totaal te omarmen? Om te zeggen: Dit ben ik, dit is mijn leven.'

je geluk: je kunt de vraag stellen of het echt kan. Afhankelijkheid, en de pijn die dit soms met zich meebrengt, is een essentieel kenmerk van het menselijk bestaan. Sommige boeddhistische stromingen zijn er voorstander van om afstand te nemen van je emoties, zowel van de negatieve als de positieve. Afstand nemen van negatieve emoties klinkt natuurlijk heel goed: weg met verdriet, boosheid, jaloezie en angst. Wie wil dat nu niet? Maar deze methode

leerling dan weer boven komt, vraagt de meester: 'Vertel me, is de adem nog steeds zo saai?' **Aerts** verklaart: 'Ik leef, adem, dit is het! Dan volgt voor degene die dit heeft ervaren een doorbraak: een uitzinnige vreugde en geluk. En hij krijgt vervolgens te horen: "Nu begint het pas, ga terug naar het volgen van de adem."' Hier begint een nieuwe fase in het oefenen van de geest: 'De boodschap is niet langer te zoeken naar die ultieme ervaring en dat proberen te ▶


FOTO: ISTOCK (ELLEN MORAN)

> 'Niet de omstandigheden bepalen ons ongeluk of geluk maar onze houding ten opzichte van die omstandigheden.'



herhalen. Het geluk is niet in één speciaal moment gelegen, maar in alle momenten. Je leert te zien hoe je met saaie handelingen en moeilijke beslissingen omgaat. Zien hoe je oordeelt over falen, onrust, over dingen die naar je idee je welbevinden in de weg staan.'

Een spiritueel pad bewandelen, betekent je eigen leven zien áls dit pad. Jouw lichaam en alles wat erin gebeurt ís het pad. **Aerts**: 'Beoefenen is steeds weer de bereidheid hebben om te gaan naar de plaats waar geen houvast meer is aan materiële zaken, andere mensen, spirituele leiders, religie en opgedane ervaringen. Het is het leren doorzien dat mijn geest steeds weer probeert iets te bewerkstelligen te verbeteren of weg te duwen. Ben ik bereid om mijn eigen persoon, met deze mogelijkheden en onmogelijkheden, niet alleen onder ogen te zien, maar totaal te omarmen? Om te zeggen: Dit ben ik, dit is mijn leven.'

OBSERVEREN –

Geluk komt op, zegt **Doshin Houtman**, wanneer de zoekende geest gaat rusten in wat is. 'Aan het begin van de Satipatthana-soetra staat: Dit is de weg uit het lijden, de weg naar nirvana, de staat van duurzaam geluk. Het kwade nalaten, het goede doen, de geest cultiveren en helder houden, daar komt het in het kort op neer. Als we de leringen in praktijk brengen kan het niet anders dan dat geluk ons vroeg of laat ten deel gaat vallen.'

In de vipassana-meditatie leer je je naar binnen te keren en aandachtig te zijn, te kijken wat zich afspeelt in je lichaam en geest. 'Kijk wat bijdraagt aan je geluk, en wat aan je ongeluk. Blijf observeren en zie wat de oorzaak ervan is. Alles wat aangenaam is, pakken we vast. Alles wat onaangenaam is, wijzen we af. Als we niet aandachtig zijn, hebben we dat niet eens in de gaten. Pas als we die reacties in de gaten krijgen en merken hoe dat ons en anderen ongelukkig maakt, wordt de weg naar geluk ingezet. We kunnen inzien dat het leven komt met plezier en pijn, met verlies en winst, met lof en blaam. Niet de omstandigheden bepalen ons ongeluk of geluk, maar onze houding ten opzichte van die omstandigheden: we pakken vast, weren af, of zijn niet geïnteresseerd. De beoefening bestaat eruit om ▶

die gesteldheden van je geest te herkennen en te kijken welke bijdrage ze leveren aan ons welbevinden. We leren al die staten van geest die ons ongelukkig maken steeds beter herkennen: aversie, verlangen en onwetendheid in hun vele gedaanten van verveling, jaloezie, oordeel, angst, irritatie, woede, haat, twijfel, desinteresse, afwending, apathie, verslavingen, enzovoorts. Door nauwkeurig te observeren begrijpen we: het zijn toestanden die opkomen als reactie op de gevoelstoon van onze waarnemingen. Ze zijn onaangenaam, maken ongelukkig, versmallen de geest, sluiten het hart, maken onvrij, maar gaan ook weer weg en er is geen ik in te vinden. Door dit oefenen cultiveren we tegelijkertijd staten van geest die wel bijdragen aan ons geluk: aandacht, geduld, toewijding, gelijkmoedigheid, liefdevolle vriendelijkheid, onderscheidingsvermogen, wakkerheid. Dat is het mooie van de dharmabeoefening.'

RUST –

Houtman constateert dat als we ophouden met de wereld te modelleren naar onze wens, en rusten in wat er is, hoe onaangenaam ook, we ons een aantal dingen bewust worden. 'Wat is onze materiële rijkdom groot! Tevredenheid en dankbaarheid vullen onze geest. En vanuit die rijkdom gaan we delen: vrijgevigheid gaat ons handelen bepalen. We worden ons meer bewust van de innerlijke rijkdom: de schoonheid van alles, de zachtheid, het mededogen en de liefdevolheid naar onszelf en anderen toe. We kunnen steeds beter "ja" zeggen tegen het leven. Het is vreugdevol te verkeren bij de dingen zoals ze zijn, zei de Boeddha zelfs. Wat zich ook aandient, we raken er steeds minder van uit ons evenwicht. Het boezemt ons steeds minder angst in. We ervaren steeds meer gelijkmoedigheid, we worden vrij en gaan alles in verwondering aanschouwen.'

Het is een misvatting te denken dat je deze wereld en je liefde ervoor de rug moet toekeren. 'Nee, stel je ervoor open, zie wat er precies met je gebeurt, wat jou en je medemens in de wereld om je heen gelukkig maakt en wat ongelukkig. Als je daar bij weet te blijven zonder het te willen veranderen, rek je het hart en de geest steeds meer op. En van daaruit handelen we in wijsheid en liefde.'

Miner tenslotte wijst op twee boeddhistische deugden die ons de weg naar geluk wijzen: 'Wijsheid en mededogen zullen ons naar blijvend geluk leiden. Cultiveer mededogen, want dat is de wens om het geluk van anderen te bevorderen. Combineer dat met wijsheid, het verminderen van verstorende emoties als woede, gehechtheid en onwetendheid. Zo raken we ons verstoorde beeld van de werkelijkheid kwijt en ontwikkelen we het juiste besef en echt geluk.' ☸

Diana Vernooij is medewerkster van *Vorm&Leegte*.



FOTO: ISTOCK (RACERUNNER)

recept op vegetarische basis

Eet de linzenpaté

Tekst: Michiel Bussink | Fotografie: Manigarbha

Met grote aarzeling schrijf ik deze woorden. Voor je het weet denken lezers: 'Hij is boeddhist.' Dat moeten we niet hebben. Boeddhisme als identiteit. Dan raak je van de regen in de drup. Koekt je ego verder aan, in plaats van zachtjes op te lossen. De grote aarzeling komt ook doordat het cruciale van de leer onzegbaar is, onuitsprekelijk. Wat een pretenties om daarover te spreken, te schrijven. Toch gebeurt het. Soms heel inspirerend. Wijze mensen die ons bevrijdende woorden brengen, die je meenemen voorbij of achter de taal. Woorden over het onzegbare. Een van de paradoxen waar je geregeld tegenaan loopt vanaf het moment dat je geraakt wordt door de boeddhistische leer, traditie of wat is het eigenlijk? Waar komt het op neer?

'Heb je gegeten?' 'Ja meester.' 'Was dan je kom af.' 'Het is niet gemakkelijk. Eten. En daarna je kom afwassen. Vooral 's ochtends niet. Zes dagen per week lees ik de ochtendkrant bij mijn kom met yoghurt en muesli.' 'Dat klopt niet.' 'Waarom niet meester?' 'Omdat je dan niet eet als je eet, maar tijdens het eten aan allerlei dingen denkt, waardoor je aandacht verstoord wordt.'

Ik snap het, geloof ik. Verder niks. Probeer niet me bezwaard te voelen over het krantlezen tijdens het ontbijt. Niet te oordelen. Want daarmee zet je een hoofd op je hoofd. Slechts zien. En oefenen. Zo nu en dan. Ik was de linzen.

Michiel Bussink is voedselexpert, auteur en journalist. Van zijn hand verschenen *Ik eet, dus ik ben – zestig eigenwijze recepten*, Scriptum, 2009 en *Lekker landschap, smullen van bos en veld*, wAarde 2006.
www.michielbussink.nl



BENODIGDHEDEN (vier personen)

Voor de linzenpaté
- 250 gram groene linzen
- 1 laurierblad
- 2 uien
- 30 gram gedroogd eekhoorntjesbrood
- 1 teen knoflook
- 1 blikje tomatenpuree
- 200 gram oude kaas
- 2 eieren
- 100 gram havervlokken
- bosje peterselie
- theelepel gedroogde tijm
- peper en zout
- klont boter

Voor de uiencompote
- 500 gram rode uien
- 50 gram boter
- 4 eetlepels bruine basterdsuiker
- 4 eetlepels rode wijnazijn
- 50 gram gedroogde abrikozen
- 1 takje rozemarijn
- 2 laurierblaadjes
- peper en zout

Lekker met een salade van veldsla, sinaasappel, zwarte olijven en walnoten. Maak hierbij een dressing met mosterd, azijn en olijfolie.

WERKWIJZE

• Linzenpaté

Week het eekhoorntjesbrood een half uur in warm water. Knijp het uit en zeef het weekwater. Was de linzen en doe ze samen met het laurierblad en het weekwater in een pan. Voeg wat water toe totdat de linzen zo'n vijf centimeter onder staan. Kook ze in een half uur gaar. Snipper en fruit ondertussen de uien.

Voeg hieraan het in stukken gesneden eekhoorntjesbrood en de uitgeperste knoflook toe. Laat een kwartiertje pruttelen. Roer het mengsel dan door de gare linzen samen met de tomatenpuree, de geraspte kaas, de losgeklopte eieren, de havervlokken, tijm en fijngehakte peterselie. Breng het mengsel op smaak met peper en zout. Doet het in een met boter ingevet bakblik en bak de paté drie kwartier in een op 200 graden voorverarmde oven. Neem uit de vorm als het enigszins is afgekoeld en serveer in plakken.

• Uiencompote

Snijd de uien in halve ringen. Smelt de boter en bak de uien, rustig omscheppend. Doe de suiker erbij en na een paar minuten de azijn, de in stukjes gesneden gedroogde abrikozen, rozemarijn, laurierblaadjes en een scheut water. Laat een half uur zachtjes stoven. Neem daarna het deksel van de pan en laat nog wat inkoken totdat de compote stroperig is. Breng op smaak met peper en zout en laat afkoelen.

Vraag: Klopt het dat, na jaren oefening of meditatie, aangename gevoelens sterker binnenkomen, maar onprettige gevoelens ook?


FOTO: ISTOCK (GREENPIMP)

Gevoelige emo-meter

Tekst: Frits Koster

Om deze vraag te beantwoorden, begin ik met een korte persoonlijke ervaring. Acht jaar geleden ging ik met mijn toenmalige vriendin een weekendje wandelen in de bossen van Twente. Direct na dat weekend had ik nachtdienst als psychiatrisch verpleegkundige. Het was zomers warm, dus ik werkte in een T-shirt met korte mouwen. Plotseling bestudeerde mijn collega mijn bovenarm; er bleek een zwart puntje op de huid te zitten en hieromheen was een grote rode cirkel zichtbaar. Ik besloot na de nachtdienst voor de zekerheid naar het ziekenhuis te gaan. Daar werden de eerste signalen geconstateerd van de ziekte van Lyme; een nare ziekte die door een tekenbeet in werking wordt gezet. Ik heb uiteindelijk twee zware antibioticakuren moeten nemen voordat ik 'schoon' werd verklaard en ben nog steeds blij dat mijn collega op tijd de rode ring op mijn huid signaleerde.

DWEILEN MET DE KRAAN OPEN –

Als we aangename of onaangename gevoelens niet herkennen als zodanig, gaan er volgens de boeddhistische psychologie allerlei mentale processen woekeren. Deze zijn te vergelijken met de fysieke woekeringen bij bijvoorbeeld kanker of de ziekte van Lyme. Bij onaangename gevoelens gaan we ons ergeren, we worden jaloers of we voelen ons schuldig. Dat zetten we vervolgens gemakkelijk om in gedrag. Bij aangename gevoelens gaan we verlangen naar meer en kunnen we vervolgens verstrikt raken in verslavingsgedrag. Zo zitten we in elkaar, we zijn reactieve wezens. Omdat we zo gemakkelijk verzeild raken in de reacties op onze gevoelens, beseffen we vaak amper hoe ze ontstaan zijn. Hierdoor is het net of we steeds de vloer dweilen terwijl de kraan helemaal open staat. Frustrerend.

PREVENTIE –

Als mediterende worden we ons meestal eerst bewust van alle reacties die zich in lichaam en geest voordoen. We leren hier wijs mee omgaan, door ze erkennend maar ook nuchter op te merken als 'verlangen', 'gehechtheid', 'boosheid', 'wrok', 'jaloezie', 'schuldgevoel', enzovoort. En geleidelijk ontstaat er meer innerlijke ruimte, omdat het bewustzijn minder gekleurd raakt door al deze emotionele reacties.
Vervolgens kunnen we ons oefenen in het preventieve aspect van de meditatie. Hierbij ontwikkelen we de kunst aangename of onaangename gevoelens op te merken wanneer ze ontstaan. Daardoor raken we minder snel verstrikt in de ketenen van emotionele (en gedragsmatige) reacties op de oorspronkelijke gevoelens. Net zoals ik geen verdere symptomen heb ervaren van de ziekte van Lyme, omdat ik tijdig antibiotica ben gaan gebruiken.

EMOTIES LIJKEN STERKER –

Ik zou niet zeggen dat aangename of onaangename gevoelens sterker binnenkomen bij iemand die meer meditatie-ervaring heeft. Maar omdat ze eerder en duidelijker herkend worden, lijkt het of ze sterker zijn. Tegelijkertijd hebben ze wonderlijk genoeg veel minder conditionerende macht, omdat ze niet allerlei emotionele en/of gedragsmatige reacties veroorzaken. En áls ze reacties met zich meebrengen, dan kunnen we deze erkennend opmerken waardoor ze minder conditionerend zijn. Zo worden we dus minder ten prooi overgeleverd aan emoties,

Vragen over meditatie kunt u mailen aan: redactie@vormenleegte.nl, o.v.v. *Frits Koster.*

drijfveren en grillen van de geest. Het leven wordt er vanzelf eenvoudiger en rustiger door, zonder dat we vervlakt raken. We kunnen nog steeds allerlei emoties ervaren, van hoge euforie tot een diep liefdesverdriet. Alleen vliegen we emotioneel minder door het plafond en zakken ook minder weg in de grond. Daarnaast ontstaat er vanzelf meer ruimte voor gemoedstoestanden als wijsheid, vrijgevigheid en mededogen. Terwijl dergelijke 'mentale bloemen' eerder weinig ruimte kregen bij de overwoekering door de gewoonlijke reactieve emoties, krijgen ze nu veel meer levensruimte. Zo zijn we als het ware innerlijk aan het tuinieren bij de beoefening van meditatie.

De Boeddha verwoordt dit als volgt in de *Samyutta-Nikāya,* sprekend tot een groep monniken: 'Wat, monniken, is het specifieke onderscheid, het verschil tussen de wel-onderrichte volgeling (van de *dhamma,* boeddhistische leer) en de niet-onderrichte gewone mens? De niet-onderrichte gewone mens, monniken, heeft als hij in contact komt met pijnlijk gevoel, verdriet, is ongelukkig, jammert, weeklaagt en raakt geheel overstuur… Ik zeg u hij is in de slavernij van *dukkha* (leed). Maar, monniken, de wel-onderrichte volgeling, als hij in contact komt met pijnlijk gevoel, heeft geen verdriet, is niet ongelukkig, jammert niet, weeklaagt niet en raakt niet overstuur… Ik zeg u, hij is bevrijd van dukkha.' ☸

Frits Koster (1957) beoefent sinds 1979 vipassana- of inzichtmeditatie. Hij heeft vijf jaar als monnik gemediteerd en gestudeerd in Zuidoost-Azië. Hij is auteur van diverse boeken (*uitgeverij Asoka*) en begeleidt meditatieactiviteiten in binnen- en buitenland.

WEBSITE www.fritskoster.nl

De boeddhistische apenrots

Tekst: Tim Ikkyu den Heijer

Één van de drie juwelen van het boeddhisme is de sangha. In letterlijke zin de groep waarmee je mediteert. In ruimere zin: iedereen waarmee je in je leven te maken hebt. Hoe je het woord ook uitlegt, het blijft het deel van het rijtje boeddha-dharma-sangha waarmee ik de meeste moeite heb.

Een boek met wijze uitspraken en fascinerende verhalen, een kussen om op te zitten, de eenzame reis naar de afgelegen retraite… dat zijn de relatief comfortabele, zelfs romantische kanten van het boeddhisme. Je snapt iets of niet, je doet iets of niet, soms zit je lekker en soms is het zwaar, maar het blijft te overzien.

Mensen daarentegen zijn de bron van 99 procent van onze ergernis, boosheid, droefte, stress, zorgen, ellende. De hel, dat zijn de anderen. Wat is het verleidelijk om dat allemaal achter je te laten en in een hutje op de hei haiku's te schrijven over je edele eenzaamheid. Maar laten we eerlijk zijn: wie schrijft die, als niemand ze vol waardering gaat lezen? We kunnen niet zonder elkaar. Dus oefenen we samen.

In het meditatiecentrum loopt men elkaar tussen het zitten door voor de voeten en zit en staat elkaar in de weg. Soep koken en afwassen, thuis zo vanzelfsprekend, worden onrustige exercities waarover principediscussies gevoerd worden. Een nieuwkomer kijkt vriendelijk en wat verloren rond. Niemand spreekt hem aan, want straks zit je aan hem vast.

's Middags is er vraag en antwoord met de leraar, in groepsverband. Mensen die slim doen. Of zich juist vals bescheiden van de domme houden. Ik, die het niet kan laten om m'n vraag bijdehand te verwoorden. En me daarna weer ongemakkelijk voel onder de getrokken aandacht. Het groepsgesprek toont de meditatieclub als apenrots, hiërarchieën worden haarfijn duidelijk. Wie lacht om wiens grap, wie mag wie in de rede vallen?

In sangha komen boeddha en dharma samen, heet het. Zware praat, maar ik snap het geloof ik wel. In sociaal contact heb je als boeddhist de kans om de leer van de Boeddha tot leven te brengen – of niet. Daarvoor moet je niet alleen onwetendheid overwinnen, maar ook oude bekenden als trots, verlegenheid, onzekerheid, arrogantie. Wat dat betreft is de meditatieclub helaas niet anders dan het schoolplein, de werkvloer, de tennisvereniging en de verjaardag van oma. Allemaal sangha, en allemaal hartstikke moeilijk. ☸

Tim Ikkyu den Heijer is tekstschrijver en zen-student.

Sluitingsdata kopij papieren uitgave: 30 januari, 1 mei, 31 juli, 1 november.
Sluitingsdata website: doorlopend, wekelijkse update.
Agenda redactie: info@vormenleegte.nl.

De gegevens van de wekelijkse, doorlopende activiteiten van alle boeddhistische groepen alsmede hun contactgegevens worden op de website **WWW. VORMENLEEGTE.NL** vermeld. In deze agenda maken we een selectie van alle eenmalige, bijzondere evenementen. De redactie probeert daarbij recht te doen aan de diverse boeddhistische stromingen en scholen.

24 december 2009 – 2 januari 2010

Intensieve winterretraite o.l.v. Paramananda, thema: thuiskomen.

Paramananda geeft al twintig jaar meditatie-onderricht. Hij is auteur van een aantal veelgelezen boeken (*Change your mind* en *A deeper beauty*) over meditatie en boeddhisme. Op deze retraite zal het onderricht in het Engels worden gegeven.

Plaats: Heel en Al in Schoorl.

Info: Stichting Metta Vihara (VWBO), tel. + 31 (0) 30 221 32 81, info@mettavihara.nl, http://www.mettavihara.nl.

27 december 2009 tot 1 januari 2010

Nieuwjaarssesshin

Plaats: Zen Sangha, Elyzeese velden 10b, 9000, Gent, België.

Info:info@zensangha.be, www.zensangha.be, tel: +32 (0)497 15 60 37.

12 – 20 januari

Great Sangha Gathering o.l.v Genpo Roshi.

Dit is een gelegenheid voor beoefenaren van over heel de wereld om samen te komen. Het wordt al vele jaren op Ameland georganiseerd. Nieuwkomers zijn welkom en krijgen een introductie tot alle onderdelen van de beoefening. Elke ochtend vindt er zen-meditatie plaats, 's middags zijn er Big Mind sessies met Genpo Merzel Roshi en in de avond zijn er meditaties en gezamenlijke activiteiten.

Plaats: Recreactieoord Klein Vaarwater te Ameland.

Info: www.bigmind.org en www.zenriver.nl.

14 januari – 17 januari

Vipassana-retraite: Vrouwen in leidinggevende functies door Jotika Hermsen en Inez Roelofs.

Retraite, 3 overnachtingen: De retraite begint donderdagmiddag 15.30 uur tot zondagmiddag na de lunch.

Kosten: voor accommodatie en voeding per nacht €50,00; begeleiding: op basis van vrije gift.

Plaats: Naarden.

Info: Ina Wind, tel. + 31 (0)59 25 444 39 of sangha.metta.adm@gmail.com. Aanmeldingen via inschrijvingsformulier http://www.sanghametta.nl.

22 januari – 08 mei

Het Trainen van de Geest, Lojong, o.l.v. Ramo de Boer.

Door onze geest te trainen - in het Tibetaans Lojong (*lo* betekent geest, en *jong* trainen) – in milde, niet-oordelende aandacht door meditatie én praktische ethische reflecties, kunnen we ons beter concentreren. We ervaren dat we meer aanwezig zijn en van daaruit adequater kunnen antwoorden op de (werk)situaties in ons dagelijks leven. In deze trainingen zijn er twee vormen van meditatie - concentratie en analytische - met als doel onszelf vrij te maken van beperkende gewoontepatronen. Deel van de trainingen is het opzetten van een dagelijkse beoefening van meditatie.

Introducties: 12 december, 15 januari, 6 februari, 15 en 17 april.

BasisTrainingen: 22-23 januari; 12-13 februari; 19-20 maart; 7-8 mei.

Info: www.gestaltconsult.nl en +31 (0)30 670 44 09.

30 januari

Zazenkai (zen-dag) onder leiding van Jeroen Witkam.

Een intensieve kennismaking met Zazen voor beginners; herhaling voor gevorderden. (6 tot 8 deelnemers)

Plaats: *Zendo 'De Drie Juwelen'*, Hagesteinstraat 10, Tilburg.

Tijd: 9.45-17.00 uur.

Info: +31 (0)13 571 71 14, http://www.dedriejuwelen.nl.

1 – 6 februari

Sesshin geleid door Erik Bruijn

Een intensieve meditatieretraite. Erik Bruijn volgt een krachtige en dynamische stijl waarin praktische methoden zijn opgenomen waarmee hij vertrouwd raakte tijdens zijn verblijf in boeddhistische kloosters in Japan, Zuid-Korea, Taiwan en het Tibetaanse cultuurgebied.

Plaats: Centrum St-Michael te Steyl.

Info: +31 (0)33 463 42 15, www.erikbruijn.nl.

14 februari

Parinirvanadag

Deze dag staat in het teken van het Parinirvana (uiteindelijke nirvana bij het sterven) van de Boeddha. Ook is er gelegenheid om mensen die zijn overleden te herdenken.

Tijd: 11.00- 17.00 uur.

Plaats: Boeddhistisch Centrum Amsterdam, Palmstraat 63, Amsterdam.

Info: +31 (0)20 420 70 97, info@vwbo.nl, website: www.vwbo.nl.

zondag 14 maart 2010

Meditatiedag (vipassana en zen) o.l.v. Doshin Houtman

Plaats: Tilburg, Poststraat 7a.

Kosten: €10 (lunch zelf meebrengen) + dana.

Info: infodoshin@planet.nl en www.inzichtenbevrijding.nl.

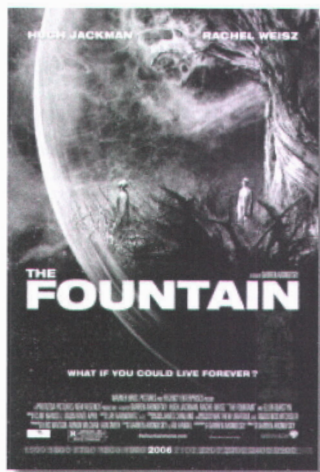
OPEN HUIS

In de eerste twee weekenden van januari houden veel centra open huis.
Klik op **www.vormenleegte.nl** op het tabblad **Centra**, zoek je eigen woonplaats of dichtstbijzijnde plek en informeer je nader!

de boeddhistische inslag van een 'gewone' film

Film: The Fountain (2006)

Tekst: Maxim Arnoldy



Regisseur: Darren Aronofsky
Met: Hugh Jackman, Rachel Weisz
Genre: romantisch Sci-Fc drama

In *The Fountain* zijn drie verhaallijnen in elkaar gevlochten. Het hart van de film gaat over medisch onderzoeker Tommy Creo (Jackman) die wanhopig op zoek is naar een geneesmiddel voor zijn zieke vrouw Izzi (Weisz). Tegelijkertijd zoekt de 15e eeuwse Spaanse conquistador Thomas (Jackman) voor zijn koningin Isabel (Weisz) de boom des levens. Hij hoopt zo het koninkrijk te redden uit de handen van de inquisitie. Het derde verhaal speelt zich af in 2500. De ruimtevaarder Tom (Jackman) reist met de verdorde boom des levens naar een stervende ster, wat deze boom nieuw leven in moet blazen.

SYMBOLISCH –

Regisseur Aronofsky (bekend van *The Wrestler* en *Requiem for a dream*) heeft in *The Fountain* niet voor de makkelijkste weg gekozen. Als kijker word je heen en weer geslingerd tussen de verschillende verhalen die onderling zowel verhaaltechnisch als visueel en symbolisch met elkaar verbonden zijn.
Ondanks, of misschien wel dankzij, de soms ingewikkelde vertelstructuur komen zijn boodschappen over liefde, leven en dood zeer goed over. Vooral het hart van de film (Tommy Creo die een geneesmiddel zoekt voor zijn vrouw Izzi) laat zien dat de manier waarop mensen met de dood omgaan, zorgt dat ze verschillend in het leven staan. Tommy's leven wordt bepaald door angst voor de dood, terwijl Izzi juist de dood leert te accepteren. Tommy's obsessie om haar te genezen, maakt dat hij de spaarzame momenten die ze nog hebben, uit het oog verliest.





SCHREEUWEND –

Een typerend citaat uit de film is: 'We streven er ons hele leven naar om volledig te worden. Volledig genoeg om wanneer we sterven een bepaalde mate van genade te verkrijgen. Weinigen van ons bereiken dat, de meeste vertrekken zoals ze gekomen zijn: schoppend en schreeuwend.' Naar mijn idee, al beschouw ik mezelf niet als kenner, ligt hierin een mooie boeddhistische boodschap. Acceptatie van de meest moeilijke dingen in het leven, zorgt ervoor dat je een vol en rijk leven kunt leiden. Wanneer je gecontroleerd wordt door angsten, staan deze het werkelijke leven in de weg.
De Fountain is een film waar nog lang over nagedacht en gesproken kan worden en zal de mening van kijkers zeker verdelen. ☸

Maxim Arnoldy is vrijwilliger in een bioscoop in Leiden en docent Geschiedenis op een middelbare school.

OPROEP!
Ook een film gezien die u aan het boeddhisme deed denken?
Mail de titel plus uw uitleg van de link met het boeddhisme naar:
redactie@vormenleegte.nl

Geluk wordt mogelijk wanneer
zelfs wat wij als lijden beschouwen,
ons niet ongelukkig maakt.

— Tenzin Gyatso, Z.H. de 14e Dalai Lama

FOTO: ISTOCK (KADIR BARCIN)



hoe beoefen je eeuwenoude wijsheid in het hier en nu?



FOTO: ISTOCK (UNTITLED IMAGERY)

De drie **dingen** **die we** het meeste **vrezen**

Door onze angsten werkelijk te kennen, kunnen we hun kracht verbreken. Dat lukt door in ons hart te ademen.

Tekst: Ezra Bayda

Wanneer we overstuur raken, met name wanneer we angst ervaren, denken we doorgaans dat er iets mis. De belangrijkste reden dat we een weerstand tegen angst ervaren is dat het zowel fysiek als emotioneel onbehaaglijk is: 'Ik hou er niet van om angst te voelen – het maakt me bang', aldus Woody Allen. We doen er daarom bijna alles aan om dit ongemak te vermijden.

We zijn ons eigenlijk niet bewust hoe groot de rol is die angst in ons leven speelt. De eerste stap in het beoefenen van omgaan met angst is daarom het te erkennen. Dit kan behoorlijk lastig zijn omdat vele angsten zich niet onmiddellijk laten herkennen: zoals de angst die onze ambitie drijft, die onder onze depressie ligt, en bovenal de angst die achter onze woede ligt. Wanneer we voorbij onze oppervlakkige emotionele reactie durven te kijken, kunnen we zien dat bijna iedere negatieve emotie terug te voeren is op één of meer van de drie meest primaire angsten: de angst voor het verlies van veiligheid en controle, de angst voor eenzaamheid en afgescheidenheid en de angst voor waardeloosheid.

VERLIEZEN VAN VEILIGHEID –

De eerste basisangst heeft te maken met angst voor het verliezen van veiligheid. Veiligheid is fundamenteel voor onze overleving. Deze angst kan opkomen bij het eerste teken van gevaar, pijn, ongemak of onzekerheid. Het oude brein (limbisch systeem) zit op die manier in elkaar. In de meeste gevallen dreigt er echter geen reëel gevaar.

Een centraal onderdeel van spiritueel leven is de herkenning dat beoefening niet dient om een gevoel van veiligheid of gemak te garanderen. Het is namelijk onvermijdelijk dat we ons op zekere momenten heel onveilig en oncomfortabel voelen, in het bijzonder wanneer we onze meer duistere emoties en onverwerkte pijnen onderzoeken en trachten te verwerken. Maar daarnaast kun je ook een diep vertrouwen ontwikkelen dat het gevoel van onmiddellijke behaaglijkheid waar we naar hunkeren overstijgt. Dit ontwikkelt zich als we niet van onze angsten weglopen, maar ze werkelijk ervaren. Oh ironie, het pad naar echte veiligheid komt uit het verblijven in de angst van onzekerheid zelf!

Onzekerheid kan zich ook manifesteren als de angst voor hulpeloosheid, die zich vaak voordoet als de angst voor het verlies van controle, om gecontroleerd te worden, voor ▶

Dit artikel is een aangepast uittreksel uit het laatste werk van Ezra Bayda: *Zen Heart: Simple Advice for Living with Mindfulness and Compassion.*

Vertaald door **Bert van Baar**

chaos, of ook voor het onbekende. We hebben allemaal wel eens razernij gevoeld. Denk aan een dag waarin niets lekker loopt, zelfs de afstandbediening van de televisie begeeft het. De aandrang om het ding tegen de muur te smijten kan als razernij voelen, maar als we de ervaring zelf onderzoeken, ontdekken we wellicht dat het een uiterlijke explosie is die de stillere, innerlijke implosie van het gevoel van machteloosheid bedekt. Woede geeft ons waarschijnlijk een gevoel van macht en controle. Hoe vaak komt woede dus niet voort uit het vermijden van een gevoel dat nog veel slechter voelt, zoals machteloosheid?

ZELFBEELD –

We zien allemaal op tegen hulpeloosheid en controleverlies. Maar werkelijke vrijheid ligt in het herkennen van de zinloosheid van het verlangen naar een leven dat we volledig in de hand hebben. Het ligt in bereidheid om te voelen wat er is. Dus ook 'ja' te zeggen tegen de ervaring van hulpeloosheid op zich.
In het begin van de jaren negentig, toen ik gedurende drie jaar ernstig ziek was zonder indicatie dat ik ooit nog beter zou worden, zag ik mijn leven uiteen ➤

'Werkelijke vrijheid ligt in het herkennen van de zinloosheid van het verlangen naar een leven dat we volledig in de hand hebben.'



FOTO: ISTOCK (ALAN TOBEY)

vallen. Ik verloor niet alleen mijn vermogen te werken, ik ervoer ook een ontmanteling van mijn fundamentele identiteiten. Het was desoriënterend en beangstigend niet de ondersteuning te hebben mijzelf als zenbeoefenaar, timmerman en aannemer (mijn levensonderhoud), echtgenoot en vader te zien. Door bij de angst te blijven, en vooral doordat ik in staat was de kwaliteit van liefdevolle vriendelijkheid in de ervaring te brengen, ontstond er echter een dramatische verandering.
Met het wegvallen van de illusoire zelfbeelden ervoer ik de vrijheid helemaal niemand te hoeven zijn. Door me werkelijk aan de ervaring van hulpeloosheid over te geven, kwam ik erachter dat er meer dan genoeg overbleef. Als we leren om angst in het centrum van onze borst in te ademen, voelt het hart meer en meer ruimtelijk aan. Ik heb het hier niet over het hart als een spier in onze borst, maar over het hart dat onze ware natuur is, ruimer dan de geest zich ooit kan voorstellen.

EENZAAMHEID –

De tweede primaire angst is die voor eenzaamheid en afgescheidenheid: verlatingsangst, angst voor verlies, doodsangst... Uiteindelijk moeten we onze fundamentele eenzaamheid, een menselijke oer-ervaring, direct onder ogen zien, anders zal dit ons leven en hoe we ons voelen blijven dicteren.
Bijna iedereen probeert instinctief deze angst te vermijden door bijvoorbeeld relaties aan te gaan, of zoveel mogelijk bezig te zijn. Maar de enige manier om eenzaamheid te overwinnen is er werkelijk in te verblijven. Bovendien is het cruciaal dat we eerst onze eigen behoeftigheid en angst voor eenzaamheid onder ogen zien als we werkelijke intimiteit in onze relaties met anderen willen ontwikkelen. Want hoe kunnen we verwachten werkelijk intiem te zijn met een ander en hen lief te hebben wanneer we nog steeds naar hen uitreiken vanuit onze op angst gebaseerde behoeften? Het is misschien ongemakkelijk de angst voor eenzaamheid te voelen, maar het inademen van die pijnlijke angst in het centrum van de borst (ons eraan over te geven) stelt ons in staat verantwoordelijkheid te nemen voor onze eigen gevoelens.

TRILLING –

De fundamentele angst voor eenzaamheid kan ook een angst omvatten die vaak niet wordt herkend: die voor afgescheiden zijn van anderen én van ons eigen hart. Deze angst is nog doordringender dan eenzaamheid en manifesteert zich vaak als een verkrampte trilling in de borst of buik.
In zekere zin is veel spirituele beoefening erop gericht ons te helpen ons gevoel van fundamentele afgescheidenheid aan te pakken. Eerst door onze angst te erkennen en helder te beschouwen. Daarna door er 'ja' tegen te zeggen. Voelen in plaats van weglopen. Wanneer angst opkomt, kunnen we een zekere nieuwsgierigheid aan de dag leggen: 'Hier is het weer, hoe zal het dit keer zijn?' Als we de sensaties van angst in het hart ademen, beginnen onze vertrouwde op gedachten gebaseerde verhalen zich op te lossen.

'Als we de sensaties van angst in het hart ademen, beginnen onze vertrouwde op gedachten gebaseerde verhalen zich op te lossen.'

ANGST VOOR WAARDELOOSHEID –

De derde basisangst is die voor waardeloos voelen: angst niet mee te tellen, voor onbekwaamheid in het algemeen, van de liefde niet waard zijn, voor stom of niets te zijn enzovoorts. Deze basisangst kan aanzetten tot dwangmatige geldingsdrang, of juist het tegenovergestelde, het maar opgeven en niet meer proberen. In beide gevallen vermijden we de ervaring van de fundamentele angst voor onwaardigheid.
Angst voor het spreken in het openbaar bijvoorbeeld, roept de vrees en de schaamte op van publiekelijke mislukking en vernedering. Maar wat wordt hier nu echt bedreigd? Is het niet gewoon ons zelfbeeld kalm, sterk en wijs of wat dan ook te lijken? Waarom vrezen we het om over te komen als iemand die niet alles onder controle heeft? Omdat het ons eigen negatieve geloof van niet veel waard zijn zou bevestigen. Paradoxaal genoeg verandert de vrijwillige bereidheid volledig met de angst te zijn, de ervaring van angst compleet. Het is niet dat er geen angst meer opkomt, maar we zijn er gewoon niet meer bang voor! We komen erachter dat het slechts ideeën zijn en niet de waarheid over wie we werkelijk zijn. Door de fictie te doorzien van wat we geloven te zijn, kunnen we contact maken met onze ware natuur. Dan kan negatief geloof zoals 'ik ben niet goed genoeg' nog steeds opkomen, maar het dicteert niet meer wie we zijn. In plaats daarvan beginnen we angst te gebruiken als ons feitelijke pad: leven vanuit liefdevolle vriendelijkheid. Zo bezien is de angst voor onwaardigheid voelen een belangrijk onderdeel van de beoefening van liefdevolle vriendelijkheid.

ANGST ALS POORT NAAR WERKELIJKHEID –

De drie basisangsten: onzekerheid, eenzaamheid, en waardeloos voelen, zijn niet uitsluitend mentaal. Wetenschappers vertellen ons dat angst geschreven is in het cellulair geheugen van het lichaam, in het bijzonder in een klein deel van de hersenen, de amygdala. Daarom zal enkel intellectuele kennis over onze angsten ons niet bevrijden van hun overheersing. Iedere keer wanneer ze opgeroepen worden, glijden we in een voorgevormde groef in onze hersenen. Als we onze angsten dus niet helder zien en voelen, kunnen we niet direct met hen beoefenen.
Interessant is dat het non-conceptuele ervaren van onze angsten, het mogelijk maakt de groeven in de hersenen, die geprogrammeerd zijn om op angst te reageren, ▶

langzaam op te vullen. Hoe dit precies werkt is een mysterie. Het positieve hiervan is dat als we eenmaal onze angsten onder ogen kunnen zien, ze vrijwillig kunnen toelaten, ze een poort naar werkelijkheid en vrijheid worden.

Ezra Bayda leeft en onderwijst in het *San Diego Zen Center*. Hij is de auteur van vier boeken, waaronder *Being Zen: Bringing Meditation to Life*.

Met vriendelijke toestemming overgenomen uit *Tricycle*, Lente 2009 (p.32-35) **www.tricycle.com**. Lees de integrale tekst op **www.vormenleegte.nl**

Kolkende, kokende **woede**

Tekst: Eveline Brandt

'Nee!', schreeuwt hij en vol afkeer gooit hij zijn jas op de grond. Stampvoetend roept hij dat hij die 'lelijke rotjas' niet aan wil, dat alle kinderen uit zijn klas tenminste een 'coole' hebben, van *Nike* of *Adidas* ofzo. Ik sta in de gang, raap zijn nieuwe jack op en voel hoe er iets uit mijn tenen komt opzetten. Het raast omhoog, naar mijn buik, mijn hoofd, ik word warm, rood, woedend. Met kwaaie koppen staan we tegenover elkaar. Dan hoor ik mezelf schreeuwen tegen mijn negenjarige zoon dat hij niet zo mag schreeuwen...

Ho. Stop en zie. Wat ben ik aan het doen? Nou ben ik alwéér boos geworden.

Alle soorten emoties zijn mij zeer vertrouwd, maar woede is wel de *master emotion* voor mij. Angst herken ik al jaren als een gedachte die ik gewoon kan laten gaan. Als een volleerde boeddhist ga er niet in mee. Verdriet? Daar ga ik eens goed voor zitten op mijn meditatiekussen; dapper kijk ik het gevoel recht in het gezicht. Maar wóede... Mijn woede kolkt en kookt, komt opzetten als een gigantische golf, beukt op de deuren van mijn duur verworven innerlijke rust, breekt de poorten open, overspoelt me en sleurt me mee in zijn sterke stroom. Woede maakt me machteloos, hulpeloos, ja: woedend.

Zie woede als je leraar, lees ik in mijn boeddhistische huisbibliotheekje. Ik leer dat ik mijn woede moet observeren, bestuderen, analyseren, erop moet mediteren, contempleren. De ene milde, wijze denker adviseert: laat je woede gaan, als een donkere wolk aan de lucht – en ga er niet op in. Probeer, zegt een ander, je woede te transformeren, te transcenderen. Woede moet je omarmen, schrijft Thich Nhat Hanh. Omhels haar teder als een baby; wieg en koester je woede. Zorg er goed voor. Maar, werp ik wanhopig tegen, als ik dit gevoel wil omarmen spartelt het en schopt 't me met de beentjes in mijn gezicht. Deze baby is bóós, wil helemaal niet omhelsd worden – en dat maakt me nog kwader.

Ik mediteer, ik oefen in vertragen, in 'verlangzamen'. Mijn reacties komen iets minder snel als ik het advies van Pema Chödrön in praktijk weet te brengen: even wachten. Gewoon even wachten.

Daar staan we weer, zoonlief en ik. Hij is driftig omdat iets niet gaat zoals hij het wil. Ik wacht even, haal adem, glimlach zowaar. Het lukt me om hem te omhelzen. En vervolgens, alsof ik hem en zijn woede daarmee begrens, kalmeert hij wat. De volgende negen keer faal ik weer jammerlijk. Maar ik zie mezelf weer wat scherper, ik zie wat er gebeurt en probeer niet woedend op mezelf te zijn dat ik toch weer woedend werd. Metta, mompel ik bezwerend, méér metta. Want daar kan – ooit, uiteindelijk – mijn woede niet tegenop.

Eveline Brandt is freelance journalist en aangesloten bij het *Boeddhistisch Centrum Haaglanden*.

Geef de strijd op

Emoties verrijken ons leven, maar heftige gevoelens zoals angst en boosheid kunnen ons ook beheersen. Hoe kun je je emoties ten volle ervaren zonder erdoor overspoeld te raken? **Pema Chödrön** en **Tsultrim Allione**, twee vooraanstaande boeddhistische leraressen, beschrijven hoe je op een liefdevolle, bevrijdende manier je emoties kunt leven.

Tekst: Anne-Christine Staals

Angst, boosheid, pijn of afgunst voelen we liever niet. We onderdrukken ze, bestrijden ze, veranderen ze in demonen en verbannen ze naar de krochten van ons onderbewustzijn. Daar, in de schaduwen, groeien ze uit tot steeds grotere krachten die ons leven saboteren. Pema Chödrön en Tsultrim Allione brengen vanuit hun eigen invalshoek dezelfde boodschap: veroordeel onprettige emoties niet, maar heet ze welkom en onderzoek welke behoefte eronder ligt.

Emoties horen bij het leven. Bij alles voelen we iets: het is prettig, onprettig of neutraal. Zo gauw iets onprettig voelt, wringen we ons het liefst in allerlei bochten om dat gevoel kwijt te raken. We accepteren geen tegenslagen en willen ten alle koste pijn vermijden. Als de werkelijkheid ons niet aanstaat, worden we boos. Onze eerste reactie is iemand de schuld te geven, desnoods onszelf. Op die manier verzetten we ons tegen de realiteit en zijn we bang voor het nu, bang voor verandering. Maar alles verandert altijd en soms zit het mee en soms zit het tegen. Het is pijnlijk om te ervaren dat we ergens bang voor zijn, dat we iets niet goed hebben gedaan of dat we niet aardig worden gevonden. Toch horen al deze ervaringen erbij en hebben ze hun waarde.

DRAMADENKEN –

Om het mechanisme van pijn vermijden te doorbreken, is aandacht het sleutelwoord. Door aandacht te hebben voor de processen die zich in je afspelen, kun je onderzoeken wat er gebeurt. Dit leer je met meditatie. Het is een veilige en weldadige manier om je te ontspannen bij wat er is. Je ademhaling volgend blijf je in het nu. Door je gedachten en emoties te observeren en te benoemen als 'denken' en 'voelen', neem je er wat afstand van, legt Chödrön uit. Je gaat inzien hoe jouw persoonlijke pijnpunten neutrale gedachten opblazen tot grote drama's. Dat helpt je ermee om te gaan. En als je weer eens meegesleurd wordt in dramadenken, weet je waar je nog vastzit en waar je aan kunt werken.

Eraan werken, hoe doe je dat dan? Door de strijd op te geven, schrijft Allione. Want onze demonen voeden zich met de energie van deze strijd. Die demonen ontstaan doordat we pijnpunten niet willen zien. Het zijn innerlijke conflicten die bevrijding in de weg staan. Als

je vriendschap sluit met je demonen, ontdek je welke kwetsbare schat ze beschermen. Een demon verhult altijd een persoonlijke onderliggende behoefte. Nodig hem uit en voed hem en je zult ontdekken dat hij van vijand in bondgenoot veranderd. (zie kader pag. 39).

HINDERNISSEN ALS LEERMEESTERS –

Het demonenwerk is in de elfde eeuw ontwikkeld door de Tibetaanse boeddhistische lerares Machig Labdrön (zie *V&L* nr.55, p. 46). Ze raadt ons aan contact te maken met wat onze weerzin of angst oproept. Zo komen we erachter wat er tussen ons en ons geluk in staat. We denken gebukt te gaan onder onze omgeving en vervelende gebeurtenissen; er is van alles mis in ons leven en dat hebben anderen gedaan. Als we de strijd staken met onze angst voor pijn, ontdekken we echter dat we vooral gebukt gaan onder onze eigen perceptie van de werkelijkheid en onze relatie met onszelf. Tegenslagen en hindernissen tonen ons waar onze perceptie mank loopt, waar we onszelf niet goed kennen. Het zijn onze beste leermeesters.

Allione beschrijft naast 'gewone' demonen ook goddelijke demonen. Die lijken positiever, maar kunnen ons net zo dwars zitten. Zij ontstaan als we iets verlangen. Uit hoop dus en niet uit vrees. Hoop is echter de keerzijde van vrees. Beiden halen ons uit het nu en ▸

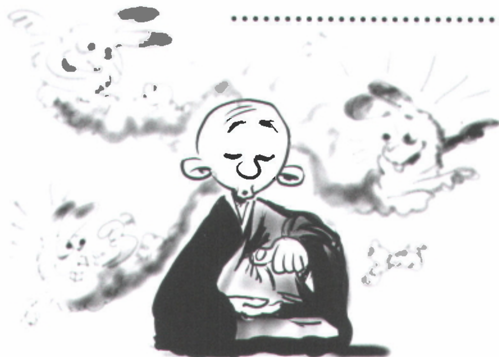
'We vinden de weg naar ons hart terug door onze emoties toe te laten en pijn, angst en verdriet te voelen.'

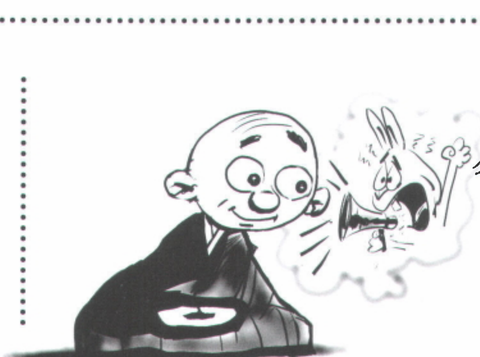
FOTO: ISTOCK (PERHEC)

TOM HANNES









Dukkha! Tom kan even geen cartoons naar ons doorsturen wegens een technisch probleem.Daarom hier een aantal emotie-cartoons uit zijn recent verschenen boek *Zen of het konijn in ons brein*, Witsand, 2009

www.witsand.be

JE DEMONEN VOEDEN

DIT IS EEN BEKNOPTE BESCHRIJVING VAN DE OEFENING 'VOED JE DEMONEN' VAN TSULTRIM ALLIONE

Voorbereidingen: zet twee stoelen of kussens tegenover elkaar. Ga op één ervan zitten en adem negen keer in en uit. Laat op je ademhaling alle fysieke, mentale en emotionele spanning los. Sta er even bij stil dat je deze oefening niet alleen voor jezelf doet, maar voor het welzijn van alle levende wezens.

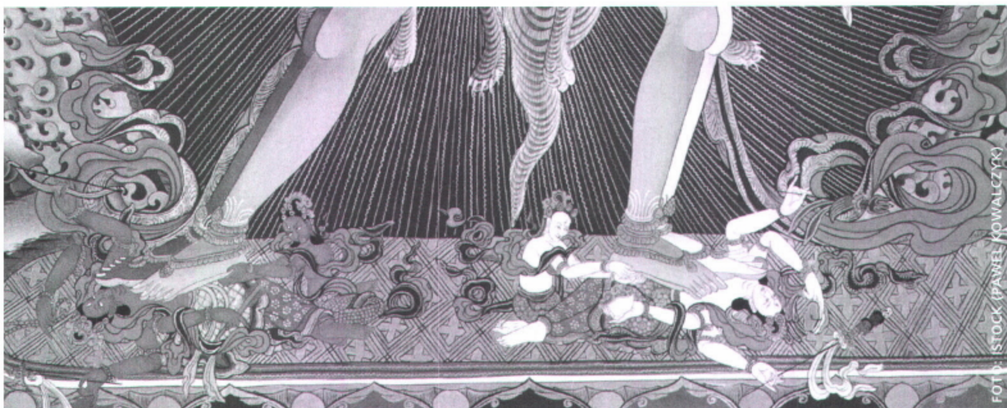
STAP 1 Beslis met welke demon je wilt werken. Keer naar binnen en voel waar deze demon zich in je lichaam schuilhoudt (op welke plek voel je pijn, ongemak of spanning?) Wat voel je daar, kun je kleur, temperatuur en vorm beschrijven?

STAP 2 Plaats dit gevoel buiten je lichaam en maak er een persoon van. Kijk ernaar en beschrijf hem of haar. Benoem grootte, huid, blik in de ogen, kleur, geslacht, gemoedstoestand en dergelijke. Vraag de demon onderstaande vragen en wissel meteen daarna van stoel:
- Wat wil je van me?
- Wat heb je van me nodig?
- Hoe zul je je voelen als je dat van me gekregen hebt?

STAP 3 Word de demon en kruip in zijn huid. Hoe voelt hij zich? Beantwoord dan de vragen.

STAP 4 Voed de demon: Ga terug naar je eigen plaats en visualiseer dat je lichaam oplost tot een nectar met de eigenschappen van het gevoel dat de demon noemde bij de derde vraag. Voed de demon met deze nectar tot hij helemaal verzadigd is. Hij zal oplossen of van vorm veranderen. Gebeurt dit laatste, vraag hem dan of hij je bondgenoot is.
Is dat niet zo, vraag dan je bondgenoot te verschijnen. Bekijk hem goed en vraag hem het volgende: Hoe ga je me helpen en beschermen? Welke belofte leg je voor me af of welke verbintenis ga je met me aan? Hoe kan ik toegang tot je krijgen?
Verwissel weer van stoel, word de bondgenoot en beantwoord de vragen. Keer terug naar je eigen stoel en laat de bondgenoot in je oplossen. Samen lossen jullie op in de leegte.

STAP 5 Blijf in deze lege toestand en ontspan je. Rust in aanwezigheid.



veroorzaken lijden. Pas als we deze hoop opgeven en in een staat van hopeloosheid terechtkomen, zullen we erkennen dat alles vergankelijk en veranderlijk is en daarin ontspannen. Daarom bieden crises ons een kans, zegt Chödrön. Als we niets meer te verliezen hebben, staken we ons verzet en accepteren we dat het leven kwetsbaar en zonder houvast is. Dan dringt de wereld eindelijk tot ons door en kan het leven ons aanraken. We ontdekken hoe dierbaar en kostbaar dat leven is en maken tijd om het te koesteren en te vieren zoals het is.

HARTSLAG –

Onze liefde voor het leven dringt tot ons door als we contact maken met bodhichitta, het ontwaakte hart. Juist door weg te lopen voor moeilijke tijden raken we de weg naar ons hart kwijt en lopen we ons geluk mis. We vinden de weg terug door onze emoties toe te laten en pijn, angst en verdriet te voelen. De energie van pijn en andere emoties opent je hart en maakt je milder en zachter. Je herstelt het contact met de hartslag van het leven en kunt thuiskomen. Het is gemakkelijker om je emoties toe te laten als je je realiseert dat alles wat zich voordoet, de manifestatie van wijsheid is. Voel je angst in je opkomen? Veroordeel het niet, noem het niet goed of slecht, maar zie het als hulpmiddel om bewust te worden, om jezelf te leren kennen. Blijf bij je ervaring van angst, je hoeft niets te veranderen, niets op te lossen. Voel het gewoon. Kijk er met mededogen naar en zie je diepste zelf. Je angst zien, is meer begrip krijgen voor de angst van de ander. Is vriendelijker worden voor jezelf en anderen. Is meer ruimte creëren: ruimte om te leven, ruimte om gelukkig te zijn! 

Anne-Christine Staals is tekstschrijfster en freelance-journalist gespecialiseerd in onderwerpen over zelfontplooiing. Ze is auteur van het boek *Spiritualiteit werkt bij vermoeidheid*, Ten Have, 2009.

we zijn liever winners dan losers, maar dat is niet terecht

Winnen en verliezen

Afgelopen juni gaf **Z.E. de 7e Dzogchen Rinpoche** (Jigme Losel Wangpo) een aantal lezingen in Nederland. De redactie kreeg de unieke kans deze vooraanstaande Tibetaanse leraar in Utrecht te horen spreken en een kort vraaggesprek met hem te voeren.



Tekst: Dorine Esser | Fotografie: Mokshagandhi

De 7e Dzogchen Rinpoche vertelt: Winnaar zijn genereert een bevredigende emotie: tevredenheid, blijdschap, we associëren het met succes. Als we een zekere mate van succes hebben bereikt, zijn we gelukkig omdat we denken dat het blijvend is. Gezien de aard van de relatieve werkelijkheid volgt er dus onherroepelijk teleurstelling wanneer de dingen veranderen en onze aanvankelijke overwinning kantelt naar verlies. Verliezen levert frustratie op. Ons begrip van winnen en verliezen is in feite verward. We maken korte termijn plannen en verwachten kant-en-klare resultaten op de lange termijn. We verkeren in de illusie dat winst ons blijvend blij maakt, maar als we geconfronteerd worden met de onherroepelijke tijdelijke aard van succes zijn we even snel weer verdrietig. Zonder mislukking is succes echter niet mogelijk en andersom. Ze zijn onderling afhankelijk, *tendrel* heet dat in het Tibetaans: alles wat we ervaren is afhankelijk van andere omstandigheden. In sommige gevallen kan verliezen juist het begin zijn van toekomstig succes. Maar omdat we ons verzetten tegen de realiteit van vergankelijkheid, de natuurlijke cyclus van leven en dood, lijden we. Het

Z.E. DE 7E DZOGCHEN RINPOCHE
heeft in India een Dzogchen-klooster heropgericht (het originele klooster in Tibet werd bijna volledig verwoest). Hij is het hoofd van dit klooster en houder van de Dzogchen overdrachtslijn. Dzogchen onderricht wordt gezien als de hoogste meditatiebeoefening binnen de Tibetaanse nyingma-traditie. In juni 2010 geeft Dzogchen Rinpoche lessen en een retraite in Nederland. Voor meer info surf naar onze agenda op **www.vormenleegte.nl**

tegengif tegen het dualistische winst-verlies denken is dan ook het accepteren van tijdelijkheid.

EMOTIES & GEVOELENS

In het boeddhisme wordt er onderscheid gemaakt tussen emoties en gevoelens. **Gevoelens** zijn er maar in drie smaken: prettige, onprettige en neutrale. **Emoties** zijn talloos: blijdschap, jaloezie, woede, vreugde, verdriet, angst, euforie, verrassing, liefde...

RUST IN JE GEEST –

Onze geest creëert emoties zoals verdriet en blijdschap. De geest ligt aan de basis van al onze emoties. Enkel door je aandacht naar binnen te richten en zo je geest te bestuderen, kun je doorzien hoe misleidend deze is en welke spelletjes hij met je speelt. Als je geest kalm is, als je kunt rusten in de geest in plaats van je erdoor te laten meeslepen, dan is het mogelijk om de omstandigheden te ervaren zonder er meteen emoties op los te laten. Door te oefenen in het rusten in je geest, merk je dat je emoties in heftigheid afnemen en dat natuurlijke wijsheid en helderheid steeds meer als vanzelf opduiken. Het geeft meer ruimte in contact met anderen om bijvoorbeeld echt met aandacht te kunnen luisteren, waardoor gesprekken veel productiever worden. Door de ruimte in jezelf kun je vragen met meer vertrouwen beantwoorden.

Meditatie brengt rust en vrede in je geest. Een regelmatige meditatiepraktijk is op zich al een prima methode om je geest in ruststand te leren zetten. In de dzogchen-traditie bestaat er een specifieke meditatieoefening 'het laten rusten van de geest', die de invloed van gedachten en emoties nog verder afzwakt. Deze oefening laat je de werkelijkheid zien zoals ze echt is, ontdaan van illusie en de verwarring van het relatieve. Het brengt je in contact met een diepere, ongeconditioneerde dimensie voorbij de geest. Dit voedt het inzicht dat buiten jezelf naar geluk zoeken in feite nooit blijvende vreugde op kan leveren. Omdat uiterlijke omstandigheden altijd vergankelijk en veranderlijk zijn, kun je er nooit duurzaam geluk van verwachten. Pas als je je geest volledig kunt laten rusten, komt er spontaan een natuurlijke vrede in je op. Duurzaam geluk ligt dus uiteindelijk in jezelf.

EMOTIES AANPAKKEN –

Emoties zijn op zich niet verkeerd maar de vraag is hoe je er verantwoord mee omgaat. Binnen de dzogchen-traditie kun je je emoties op twee niveaus beter leren beheersen: intellectueel en op een dieper niveau, voorbij de geest. De eerste fase heet 'uitleg'. De tweede wordt in deze leer 'realisatie' genoemd.

Het is niet eenvoudig om met je emoties te werken. Ten eerste vergeten we in het dagelijks leven dat onze geest bestaat. We zijn er ons gewoon niet van bewust tijdens de situaties waarin we verzeild raken. Daarbij hebben we ook de neiging onze geest klakkeloos te volgen in oude gedragspatronen, conditioneringen. Wij mensen ervaren bovendien liefst sterke, gelukkige gevoelens, daar hopen we op en daar sturen we op aan. Maar zoals het nu eenmaal gaat met emoties: je kunt vrolijk opstaan en somber naar bed gaan. Ze veranderen voortdurend.

Om die emotiegolven te kunnen begrijpen moet je de geest begrijpen. Als we met gehechtheid of afkeer op emoties reageren, blijven we gevangen in onze gedragspatronen en conditioneringen. Als we de geest laten rusten zullen emoties echter hun kracht verliezen en uiteindelijk oplossen, zoals golven uit de zee oprijzen en weer gaan liggen. Dit werkelijk inzien is een uiterst belangrijk stadium in de eerste intellectuele 'uitleg'-fase. Daarna kunnen we aan de slag met het diepere niveau van 'realisatie' voorbij de geest.

SUCCES OP BOEDDHISTISCHE WIJZE –

In het boeddhisme is succes een heel ander concept dan ons westerse idee ervan. Iets is pas succesvol als niet alleen wijzelf maar de hele gemeenschap ervan profiteert. Pas als het zelfoverstijgend is, is er dus sprake van we rkelijk succes: verdienste. En dat is waar het in het boeddhisme uiteindelijk om gaat. In de *boeddhadharma (boeddhistische leer, red.)* komt de som van winnen en verliezen dus overeen met de hoeveelheid verdiensten die we verzameld hebben. Altruïsme, mededogen en het ontwikkelen van wijsheid zijn de

'Verliezen kan ook een begin zijn van toekomstig succes.'

zaadjes waaruit positieve winst kan groeien. Het is belangrijk om dat soort zaden in onszelf te planten. Als je een positief zaadje plant, is het resultaat ook positief en andersom. Want je enkel richten op verwachtingen en hopen dat het de goede kant op zal gaan, maakt je alleen maar instabieler. Meestal volgen we wat we willen en niet wat we echt nodig hebben. Om te weten wat je echt nodig hebt en je niet te laten afleiden door tijdelijke genoegens moet je je gezonde verstand inschakelen. Zo kom je tot wijsheid en vaardig handelen. Wijsheid is gezond verstand gekoppeld aan bovengenoemde kwaliteiten. Dus hoe meer gezond verstand, hoe meer winst voor allen. ❁

Dorine Esser is hoofdredactrice van *Vorm&Leegte*.

WEBSITE

Internationaal: **www.dzogchen.org.in**
Nederland: **www.shenpen.nl**

YOUTUBE

Typ **Dzogchen Rinpoche** en kijk naar zijn lezing over *The magical display of the mind.*

het effect van dagelijkse metta-meditatie

Wensen dat je grootste vijand **gelukkig** is

Helpt mediteren op metta (liefdevolle vriendelijkheid) echt om heetgebakerde karaktertrekken wat in te tomen? **Hans Wanningen** nam een half uur per dag de tijd voor metta-beoefening. Hij werd begeleid door vipassana-lerares Ank Schravendeel. Een verslag in dagboekvorm.

Tekst: Hans Wanningen

DAG 1

GESCHIKT/ONGESCHIKT?

Dat begint lekker; dacht ik gisteren nog dat ik, met mijn zonnige natuur, geen geschikt proefkonijn zou zijn om via metta-beoefening mijn ergernissen onder de loep te nemen. Maar prompt na de instructie en eerste keer zitten viel ik overdreven fel uit tegen een overdreven fel inkomende medebasketballer in de sportzaal. Na een minuutje werd me helder hoe de vork in de steel zat: hij was gewoon gestruikeld en ik aan vakantie toe, c'est tout. Het eerste inzicht is binnen. Excuses aangeboden, die ruimhartig werden aanvaard. Samen genoeglijk een biertje gedronken. Het is een geschikte kerel en ik ben een geschikt proefkonijn.

DAG 2

BUUR ZOEKT VROUW

Zelf kan ik me met de metta-zinnen aangenaam verkwikken, zo blijkt. Het kwartier is zo om. De ander die ik, ook een kwartier, de vier wensen toebedeel, is mijn buurvrouw, op wie ik jaren verliefd was; te verliefd, en te weinig op mezelf. Au. Ik merk op dat ik door metta heel mild en accepterend de hele geschiedenis met haar kan bezien. Vanuit een ruimer perspectief. Een weldaad.

DAG 3

OOGJES DICHT, SNAVELTJES TOE

Al doende maak ik de metta meer en meer op (mijn) maat. Automatisch sluit ik mijn ogen en breng ik mijn aandacht naar mijn 'derde oog' op mijn voorhoofd, want dit versterkt mijn focus op de metta-zinnen. Ook herhaal ik de zinnen nu haast automatisch op het ritme van mijn ademhaling, één zin per ademteug, want dat werkt voor mij gewoonweg beter.

Nadat ik mezelf mijn dagelijkse portie metta heb toebedeeld, is de basketballer van eerder deze week aan de beurt. Aardige kerel, de oefening loopt gesmeerd. Te gesmeerd? Ik neem me voor later deze week hardere noten te kraken.

DAG 4

EÉÉÉN, TWÉÉÉÉ

Vanochtend heb ik op de open dag van het meditatiecentrum *Zen.nl* ontdekt dat langgerekte tellen heel bevorderlijk zijn voor mijn concentratie: ééééén, twéééé. In de metta 's middags merk ik dat de zinnen soepeler lopen als ik het tempo vertraag en in de pas laat lopen met mijn ademhaling. Want anders moet ik twee dingen tegelijk doen in twee tempo's: ademen en die mantra. Onbegonnen werk, ik ben een man. Dit keer visualiseer ik na mijn vaste



FOTO: HANS WANNINGEN





metta-ontvanger (mezelf) mijn vriendin. Waar ik soms wat weg heb van een sportwagen met slechte remmen, is zij meer van het kalmpjes-an-type. Meestal is dat geen probleem, integendeel, maar soms confronteert haar relaxte aard mij met mijn eigen *drive* en drukte. Heel verhelderend. Maar de metta brengt meer dan inzicht, merk ik, het schept ook acceptatie. Misschien dat ik toekomstig wat vaker tot tien kan tellen... éééén... twéééé...

DAG 5

OP HET GOEDE SPOOR

Vanmiddag met een goede vriend twintig kilometer gewandeld op de heide bij Eindhoven. Aan het eind zit de benenwagen zonder brandstof, is het daglicht verdwenen en bereiken we op het gehoor moeizaam de nabijgelegen autoweg. Kortom: fijne condities voor een doorbraak in de geest.
Terug in de trein naar Nijmegen. De ander in de metta-beoefening op de treinbanken is G. Ooit mijn beste vriend, totdat hij achter mijn rug om mijn grote liefde annex buurvrouw probeerde in te palmen. Sindsdien: *Enemy of the State No. 1.* Maar wat blijkt? Geen enkel probleem om een kwartier geluk, gezondheid, vrede en vrijheid zijn kant op te sturen. Zelfs terwijl ik hem voor mijn neus visualiseer. Dit is de lakmoesproef. Ik ben nu echt overtuigd van de werking van metta. Nadien voel ik me, jawel, gelukkig, gezond, vredig en ook nog eens vrij.

DAG 6

EXIT RIJDENDE RECHTER

Terwijl ik me op het balkon laaf aan de nazomerzon valt mijn oog op een test in ANWB-blad *Kampioen*: 'Hoe snel ontplof jij?' Een rijgedragtest die je vertelt of je a. koelbloedig, b. lichtgeraakt of c. explosief bent. Ik zit tussen a. en b. in, meent *Kampioen*. Klopt, wegpiraten (c) roepen soms de rijdende rechter (b) in mij op.
Tijdens mijn metta-op-mederijders besluit ik per omgaande dat ik gesjeesde coureurs, zondagrijders en andere brokkenpiloten niet langer vanachter mijn stuur zal veroordelen. Als geheugensteuntje lijm ik een lachende miniboeddha met opgeheven armen stevig op het dashboard van mijn Saab. Zo, die zit. Exit rijdende rechter. Wel even eraan denken dat ik nu niet met opgeheven armen de weg op ga.

DAG 7

NON-DUAAL

Munich van Spielberg gezien, een intelligente film over het Palestijns-Israëlisch conflict. En ook een vurige discussie met vrienden gevoerd over goed en fout na 9/11. Iedereen heeft net zo goed gelijk als ongelijk, vind ik – daar met wapens, hier met woorden. De metta op de kemphanen in het Heilige Land helpt me, merk ik. Met empathie en mededogen kun je preciezer kijken naar het concrete leven en lijden, óók dat van de ander of zelfs 'de grote vijand'.
Een oud-Midden-Oosten-correspondent met terminale kanker hoor ik later op CNN zeggen: 'Het leven is als tennis: je hebt het te doen met hoe de ballen op je afkomen, maar jij kunt wél bepalen hoe je ze terugslaat.'
Eerder die dag heb ik al mijn slag geslagen: me ingeschreven voor de lerarenopleiding van *Zen.nl*. Met liefdevolle vriendelijke dank aan metta, waardoor het meditatievuur in mij is aangewakkerd.
En zo heeft vipassana me op het spoor van zen gebracht. Boeddha zal het best vinden, non-duaal bekeken. ☸

Hans Wanningen is filosoof en communicatie-adviseur. Daarnaast werkt hij in zijn bedrijf *Ludenza* als coach, reader en trainer **www.ludenza.nl**

METTA-INSTRUCTIES



'Moge ik gelukkig zijn; moge ik gezond zijn; moge ik veilig zijn; moge ik in vrede zijn.' Deze vier zinnen kun je in gedachten opzeggen, doorvoeld en bewust, in een gestaag ritme, zonder tussenpozen. Daarna kun je dezelfde zegeningen toewensen aan iemand of een situatie waarvoor je dankbaar bent, een neutraal persoon en vervolgens iemand waarmee je (enige) moeite of zelfs een groot probleem heb. Uiteindelijk kun je je metta laten uitstralen over alles en iedereen.

Ank Schravendeel doet ruim 21 jaar aan vipassana, en heeft drie jaar ervaring met metta-meditatie. Ze geeft van 27 tot 30 december 2009 een metta-retraite in Groningen: **www.vipassana-groningen.nl**

Lama Namkha Rinpoche over het omgaan met negatieve emoties

'Geduld is als een **medicijn**'

Negatieve emoties, wie worstelt er niet mee? Maar **lama Rigdzin Namkha Gyatso Rinpoche** is resoluut. 'Not nessy', houdt hij de journaliste meerdere keren in gebroken Engels voor. Niet nodig!

Tekst: Erna Heijligers I Fotografie: Rob Nisters

'Not nessy', dat klinkt vertederend eenvoudig. Nietszeggend bijna. Maar uit de mond van een man die meerdere keren door de Chinese bezetters in de gevangenis belandde, vele familieleden verloor en desondanks de gelukkigste man van de wereld beweert te zijn, is het niet nietszeggend. Dan klinkt het als een raadgeving die voortkomt uit wat wel een diep doorleefde realisatie moet zijn.
Namkha rinpoche (42), die naast Nederland in Tibet, Nepal, Spanje, Zweden, Zwitserland, Litouwen en de VS lezingen verzorgt en retraites houdt, was hier op uitnodiging van het dharma centrum *Dzogchen Ling* dat verbonden is aan de Zwitserse *Rigdzin Community*. Tijdens de lezing rond het thema 'omgaan met negatieve emoties' is de Tibetaanse leraar afwisselend ernstig en guitig. En soms een tikje provocerend, zoals wanneer hij het over de vijf vergiften ofwel kwellende emoties heeft, dat wil zeggen verlangen (dan wel gehechtheid), boosheid (ofwel haat), onwetendheid (ofwel onbewust zijn), trots (ofwel arrogantie) en jaloezie (dan wel afgunst).

'We hebben allemaal last van die kwellende emoties', stelt hij. 'En daarom zeg ik overal waar ik kom - en dat zul je niet leuk vinden om te horen, maar later zul je het nog eens waarderen – *We are all bad!*' Om vervolgens uit te leggen: 'Die emoties hebben we van onze ouders en leraren geleerd en je zou kunnen zeggen dat we daar vanaf onze geboorte op hebben gemediteerd. Maar als je gelukkig wilt worden, zul je hierin verandering moeten aanbrengen. Veel mensen luisteren alleen zonder iets te doen. "Ja, Rinpoche, goed Rinpoche!" Maar alleen luisteren naar de dharma *(boeddhistische leer, red.)* gaat je niet helpen. Je moet deze toepassen in je leven!'
En dat is mooi gezegd, maar niet zo eenvoudig als het om emoties gaat. Een emotie als boosheid bijvoorbeeld komt meestal als een stormwind op, omdat het een geconditioneerde reflex betreft. Vandaar dat de volgende dag de eerste vraag van het interview luidt:

Hoe doorbreek je die reflex?
Namkha Rinpoche: 'Vooral als je helemaal niet boos bent, is het behulpzaam om je te realiseren dat boosheid niet goed is. In het begin is het heel belangrijk dat je jezelf voorbereidt. Als je dan een sterk gevoel van boosheid ervaart, realiseer je je dat dit niet juist is en dat je geduldig moet zijn. Dat is moeilijk, maar je moet het altijd proberen. Je moet het je blijven herinneren.'



Is meditatie een goed hulpmiddel daarbij?
'Je hebt geen meditatie nodig. Je hoeft alleen maar te weten dat boosheid niet goed is.'

Maar als ik naar mezelf kijk, dan weet ik dat boosheid me niets brengt. Toch heb ik met sommige mensen in bepaalde situaties niets aan die wetenschap...
'Nee... Een voorbeeld, als ik boos op jou ben, dan ben jij niet gelukkig en ik ook niet. Als ik niet boos ben, zijn we samen gelukkig. Dat moet je je realiseren.'

Het lijkt mij een vrij rationele aanpak. Ik denk dat je wel heel erg alert moet zijn om niet in de reactie te schieten.
'Ja, in het begin... Je moet het stap voor stap leren. Het heeft tijd nodig.'
De vertaler komt even tussenbeide: 'Het gaat erom te leren om die gewoonte om boos te worden te veranderen in een nieuwe gewoonte. Om telkens weer te reflecteren op de negativiteit van boosheid en het goede van niet boos worden. Dan zul je op een gegeven moment anders reageren. Het is net als wanneer je een vlieg wilt vangen. Eerst maak ▶

je heel geconcentreerd die bepaalde grijpbeweging. Maar op een zeker moment reageer je instinctief. De vlieg komt en je pakt hem zonder erbij na te denken.'

Wat is de rol van meditatie bij het overwinnen van de vijf kwellende emoties? Een korte simpele vraag, waar waarschijnlijk een lang antwoord bij hoort...
'Nee hoor, geen lang antwoord. Je moet tevreden zijn, de rest is onbelangrijk. Verlangens komen: oké, *not nessy;* die heb je niet nodig. Boosheid komt, oké, niet nodig. Alle vijf de emoties komen, oké, niet nodig. Dát is belangrijk!'

Dus je laat het allemaal voorbij gaan...
'Nee, je hoeft het niet voorbij te laten gaan. Je denkt gewoon: het is niet nodig.'

Maar je onderdrukt die emoties niet, lijkt me. Je staat jezelf toe om ze te voelen...
'Natuurlijk. Als je boos bent, moet je niet pretenderen dat je niet boos bent. Die emotie moet je onder ogen zien. Daarna, wanneer je haar herkend en geaccepteerd hebt, kun je zeggen: ik heb die boosheid niet echt nodig.'

Compassie is een sleutelwoord in het boeddhisme. U bent zelf verschillende keren gevangen genomen en heeft meerdere familieleden verloren tijdens de opstand in Lhasa. Voelt u bitterheid of wrok of kunt u zelfs compassie opbrengen in dit soort extreem moeilijke situaties?
'Als ik geen boeddhist was, zou ik intens lijden. Ik zou vierentwintig uur per dag ongelukkig zijn vanwege mijn familie, de problemen in mijn land, de verbanning van de Dalai Lama, et cetera. Maar ik ben de gelukkigste man van de wereld! Weet je waarom? Vanwege mijn compassie en geduld. Als je jezelf oefent in geduld, wordt dat als een heilzaam medicijn.'

Hoe praktiseer je geduld als de situatie heel acuut is?
'Het is een kwestie van realiteitszin. Als ik boos word, wordt mijn probleem alleen maar groter. Als ik daarentegen geduld betracht, ben ik simpelweg gelukkig. Dat is de realiteit. Je moet goed onderzoeken waar je vrede en waarachtig geluk kunt vinden.'

U bent niet boos op de mensen die verantwoordelijk zijn voor al die gruweldaden?
'Ik ben boos. Maar ik heb geleerd om in dezelfde mate geduldig te zijn als dat ik boos ben. Vervolgens voel ik me nog gelukkiger.'

Dus u voelt boosheid, maar die boosheid verlaat u weer omdat u geduld heeft en in uzelf gecenterd blijft?
'Ja, omdat ik geduld heb.'

Verdriet en angst behoren niet tot de vijf vergiften, Waarom niet?
'Die behoren tot onwetendheid, onbewustheid, verwarring. Als je iets aan de onwetendheid doet, zul je deze emoties niet meer hebben.'

Als je verlicht bent, zijn dan al deze emoties verdwenen?
'Ja, op het niveau van boeddhaschap zijn ze er niet meer. Daar is geen vreugde en geen lijden. Die staat is daaraan voorbij. Maar tegelijkertijd zul je meer kracht hebben om moeilijkheden te doorstaan omdat je vrij bent van voor- en afkeuren. Nu hebben we daarentegen geen enkele kracht, omdat we zeggen "daar houd ik van" en "dat vind ik vreselijk", en dus moeten we met hoop en angst leven.'

Er zijn waarschijnlijk maar weinig mensen die zich op dat niveau bevinden.
Inderdaad. Een of twee, áls ze er al zijn... 

Erna Heijligers is freelance journaliste.
Rob Nisters is fotograaf **www.colorsite.nl**



Conducteur met

Voor de Rotterdamse conducteur Bert Heezen is zijn werkplek meer dan een loc met wagons eraan gekoppeld. De stalen kolos noemt hij een rijdende leerschool. Deel 18 in een serie over juist levensonderhoud, een van de aspecten van het achtvoudige pad.

compassie

Tekst: Joop Hoek | Fotografie: Marco Reeuwijk

'Al achttien jaar ben ik treinconducteur, ik houd van mijn vrijheid en wilde graag reizen. Daarom ben ik bij de *NS* gegaan. Voor die tijd werkte ik bij een reisbureau en heb de hele wereld gezien. Het leven was één grote vakantie. Om de drie weken was ik in een buitenland. Het was een prachtige tijd, dat vind ik nog steeds. Maar toch begon ik iets te missen. Als ik weer thuis was, vroeg ik me af, is dit nou wat ik wil? Ik liep mezelf achterna, was onrustig, het was in feite een lege boel. Ik ging boeken lezen, zoals de Ashtavakra Samhita, over het ego en begeerte. Hierdoor raakte ik geïnteresseerd in mensen die met anderen bezig waren, zoals dominee Martin Luther King. Dat pakte mij. Daarnaar op zoek ben ik bij het boeddhisme terecht gekomen. Daardoor ben ik heel anders gaan leven, denken en handelen. Ik weet nu dat alles maar tijdelijk is en dat daardoor lijden ontstaat. Dat begeerte een slechte drijfveer is. Nu ik dat weet, ben ik een stuk rustiger geworden. Dat valt ook op bij mijn collega's en baas. Die verbazen zich.

ZELFKENNIS –

Elke dag begin ik met meditatie, meestal 's morgens vroeg voordat ik naar mijn werk ga. Al is het maar tien minuten, dan is het rustig in mijn hoofd en in de trein. Ik lees nog steeds veel boeken over het boeddhisme, maar wil daar in de toekomst mee stoppen. Het vergaren van kennis is ook een begeerte. Ik heb een foto van een zen-monnik die al zijn boeken verbrandt. Dat spreekt mij wel aan. Misschien ben ik op een dag ook zo ver.
Op de trein leer ik door anderen voornamelijk mezelf kennen. Zo'n vierhonderd passagiers reageren op mij, elke keer weer. Zit ik af en toe niet lekker in m'n vel en ben ik kortaf, dan krijg ik dat terug. Mensen zijn dan vervelend en dat heeft een weerslag op mijn gedrag. Andersom is het ook zo. Vriendelijkheid roept een goede sfeer op. In het gedrag van de reizigers kom ik mijn eigen frustraties tegen, zaken die ik niet heb verwerkt. Of als ik gehaast ben, doordat ik te kort heb geslapen. Als ik weer thuis ben, denk ik na over wat er die reis gebeurde en leer daarvan. Elke reis weer opnieuw leer ik mezelf beter kennen.

'Zwartrijders bedanken me, het is te gek voor woorden, als ik ze respectvol aanspreek.'

ANTIDEPRESSIVA –

Het boeddhisme leert mij de oorzaak van handelen te achterhalen. Wat beweegt mensen om iets te doen, zich op een bepaalde manier te uiten? Vroeger dacht ik altijd dat reizigers vervelende mensen waren, zeurpieten. Nu besef ik dat ik zelf dingen aanstuur, door iets te doen of te laten. Er zijn vervelende reizigers, natuurlijk, want meer dan een miljoen Nederlanders zit aan de antidepressiva. Een deel ervan zit bij mij in de trein. En iemand die geestelijk de kluts kwijt is, daar valt geen logica meer aan te ontdekken. Het gekke is dat meestal niet wordt onderkend hoe ongelukkig zo'n persoon is.
De meest makkelijke oplossing voor mij is hem de trein uit te zetten als hij asociaal gedrag vertoont. Maar waarom zou ik me meer inspannen voor een lichamelijke gehandicapte, waar menigeen bij de *NS* voor in de weer is, dan voor een verward mens? Je zal zelf maar in zo'n staat verkeren! Ik accepteer hem, door gewoon vriendelijk en respectvol met hem om te gaan. Dat probeer ik over te brengen op mijn collega's, die zo'n reiziger alleen maar als een lastpak zien. Je kunt toch niet boos worden op iemand die ongelukkig is, hou ▶

ik ze voor. Dat pikken ze op. Als ik ze, soms na een paar maanden, weer tegenkom, zeggen ze: "Weet je nog dat..." En dan ben ik het zelf allang vergeten. Maar hun gedrag is wel veranderd. Of ze zijn boeken gaan lezen over conflicten waar ze wat van opsteken.

ZWART REIZEN –

Het zijn bijna altijd dezelfden die voor onrust zorgen. Zwervers bijvoorbeeld, die zwart reizen. Die willen alleen maar overleven. Ze voelen zich genegeerd door de samenleving, die "ze niet ziet staan". En bedanken mij zelfs, het is te gek voor woorden, als ik ze respectvol aanspreek en ze vraag zich voortaan bij aanvang van de reis even bij mij te melden. Zodat we afspraken kunnen maken. Nu is het maar een zwerver, maar je weet nooit hoe iemand er over tien jaar aan toe is. Ik wil er alles aan doen om zijn toekomst niet te schaden, maar moet me ook aan de regels van de *NS* houden. Respect tonen is het minste dat je kunt doen. Wil jij als een paria behandeld worden?

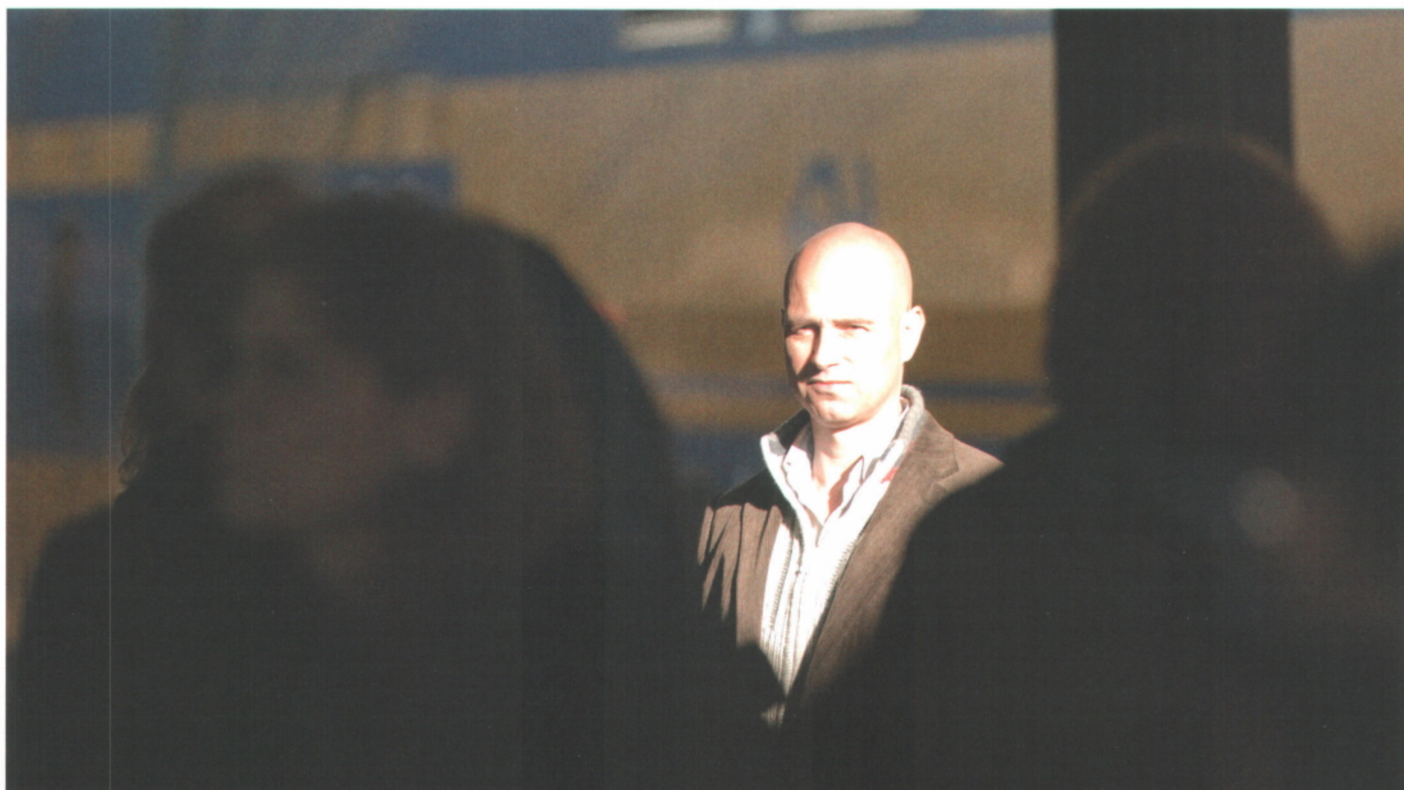
KLAPPEN –

'Op de trein komt geweld regelmatig voor. Zelf ben ik daar ook een paar keer slachtoffer van geworden. Op een dag kreeg ik flinke klappen van een man die helemaal doorgedraaid was. Op zo'n moment schrik ik en bescherm mezelf door die slagen af te weren. Ik ben gelukkig niet gewelddadig van aard. Ik was zo angstig dat ik bijna de trein niet meer door durfde te gaan. Nadat de dader door de politie eruit was gehaald en verhoord, hoorde ik over zijn achtergrond. De man had als kindsoldaat verschrikkelijke dingen meegemaakt, had zijn eigen moeder moeten neerschieten. Zijn agressie was niet tegen mij gericht, maar tegen het uniform. Toen ik het waarom van die klappen begreep, hielp het mij het gebeurde te begrijpen. Alles heeft zo een reden in het leven. Alles is anders dan het lijkt.
Ik kan redelijk goed met verschrikkelijke dingen omgaan. Er zijn collega's die vreselijk kwaad worden als iemand zich voor de trein werpt. Zelf heb ik het drie keer meegemaakt. Het klinkt misschien gek maar de aanblik zelf doet mij niet zo veel. Natuurlijk vind ik het triest voor het slachtoffer. Maar het waarom intrigeert mij het meest. Wat drijft zo'n mens om een eind te maken aan zijn leven? Hij beseft blijkbaar niet dat emoties komen en gaan. Dat het morgen anders kan zijn omdat de omstandigheden veranderen of doordat je geest die dingen anders interpreteert. Het boeddhisme leert mij met dat soort dingen beter om te gaan. Gelijkmoediger te zijn.

'In het gedrag van de reizigers kom ik mijn eigen frustraties tegen.'

Voor uitingen ben ik minder kwetsbaar geworden, omdat ik nu meer weet over hoe ze tot stand komen. En mijn ego is wat geslonken. Het boeddhisme maakt mij sterk, al blijf ik me kwetsbaar opstellen.' ☸

Joop Hoek is journalist en freelance medewerker van *Vorm&Leegte*.
Marco Reeuwijk is fotograaf voor *Vorm&Leegte*
www.marcoreeuwijkfotografie.nl



winnaar essaywedstrijd

SCHOMMELEN

'Hoe kun je boeddhistisch met emoties omgaan?', vroeg *Vorm&Leegte* op www.bodhitv.nl. De redactie koos **Emiel Coltof** (16) uit Haarlem als winnaar. Hij krijgt een jaarabonnement op *Vorm&Leegte*. Hier volgt de ingekorte versie van zijn essay, de volledige tekst is te lezen op www.vormenleegte.nl en www.bodhitv.nl.

Emoties beïnvloeden ons allemaal. Ze komen voort uit de geest. Dit maakt de geest je grootste vijand, maar ook je grootste geneesheer. Het ene moment zijn we blij en vrolijk, het andere moment boos en geïrriteerd. Dit schommelen is op zich geen probleem. Beheersen je emoties jou echter meer dan jij hen, dan krijg je een vertroebelde blik op het leven.
Als emoties voortkomen uit de geest, zou diezelfde geest ook de kracht moeten hebben om die emoties te beheersen en wellicht te transformeren. De Boeddha bezat *mahaprajna* (groot wijsheid) en *mahakaruna* (groot mededogen) en werd hierdoor de belichaming van deze transformatie. Wanneer wij stoppen onszelf te laten voortdrijven door onze emoties, dan komt er ruimte om wijsheid en mededogen te ontwikkelen.
Dit alles is makkelijker gezegd dan gedaan. Om het werkelijk te kunnen toepassen, moet je onderscheid maken tussen het behoud van de zelfbeheersing, waarmee je voorkomt dat er überhaupt schadelijke emoties ontstaan, en het transformeren van schadelijke emoties die reeds aanwezig zijn. Dit doe je door aandachtiger en bewuster te leven. Wanneer er dan een emotie de overhand neemt, kan je door kalm en realistisch naar de werkelijkheid te kijken je geest terug in balans brengen. ☸

WWW.BODHITV.NL

boeddhisme op radio, tv en internet

BOS RADIO

VASTE UITZENDINGEN
De Zevende Hemel (reflecties), zaterdag van 15.00–16.00. *De Middenweg*, zondag van 22.30–23.00 uur (interviews, boeddhistische leraren, beoefenaars, kunstenaars).

AVANT-GARDE – Fred Gales presenteert in december drie documentaires over het boeddhisme als inspiratiebron voor de artistieke avant-garde van de jaren vijftig en zestig. Allereerst *Dharma Bums. Beat & Boeddha in Amerika*. Over de vraag waarom in de jaren vijftig Amerikaanse kunstenaars met een overmatige belangstelling voor seks, drugs en jazz interesse kregen in het boeddhisme. Vervolgens komt *Zen 49. Beat & Boeddha in Europa*. Over hoe in Europa het Oosten in Duitsland begon en het boeddhisme zich verspreidde via berichten van tropische reizigers, boogschietende samoerai, mystiek bevlogen psychologen, kalligrafen en schilderingen zonder voorstelling. De derde aflevering heet *Monochroom Wit. Beat & Boeddha in de Benelux*. Over Cobra, de vijftigers, Oekwa, Zero en Nul. Over de het Indische verleden, ruimdenkende geestelijken en rebellie in de opbouw. Over boeddhisme als avontuur en ontsnapping uit de verstikking. ☸

BOS TV

Komend voorjaar zendt de *BOS* een grote verscheidenheid aan programma's uit. Hieronder een aantal highlights.

A HISTORY OF HELL – Samenwerking van de *BOS* met de vooraanstaande Duitse regisseur Rosa von Praunheim. Deze film gaat over de betekenis van de hel in verschillende religies door de eeuwen heen. Naast scènes uit Dante's Inferno komt onder andere Robert Thurman aan het woord over de boeddhistische hel in de zes bestaanswerelden. ▼





UITZENDDATA
Kijk voor de uitzenddata op www.boeddhistischeomroep.nl, klik op televisie of radio of abonneer je via de website op de digitale nieuwsbrief. Via het archief kun je gemiste uitzendingen bekijken of beluisteren.

LUCIA RIJKER EN EEN NIEUW LEVEN – Door de ogen van Lucia Rijker zien we hoe het is om je leven radicaal om te gooien. Ze bezoekt Tijn Touber, redacteur voor het magazine *Ode*. Hij zette de koers van zijn leven volledig op spiritualiteit. Ook spreekt ze Kueng, een Chinese zakenman die met een internationaal gezelschap een nieuwe leefgemeenschap gaat opzetten in Ecuador. ☸

SUZUKI – A ZEN LIFE – Daisetz Teitaro Suzuki (1870-1966) wordt alom gezien als de man die zen-boeddhisme naar het Westen bracht. In de jaren zestig was hij van grote invloed op de *beat generation*. De film toont het levensverhaal van Suzuki en zijn bijdrage aan de ontplooiing van zen. ☸

shiatsutherapeut Alan Nash over de link tussen boeddhisme en shiatsu

Massage als **meditatie**

Het boeddhisme heeft een belangrijke rol gespeeld bij de ontwikkeling van shiatsu-therapie, wat kort door de bocht een drukpunt-massage is. 'Het boeddhisme voegde subtiliteit en mededogen toe', zegt shiatsu-therapeut **Alan Nash**.

Tekst: Lilian Kluivers I Fotografie: Peter Koudstaal

Ooit wel eens bij een shiatsu-therapeut of acupuncturist geweest? Zo niet, dan kent u waarschijnlijk wel iemand die ervaring heeft met dergelijke oosterse vormen van therapie of heeft u er op zijn minst wel eens een artikel over gezien in een krant of tijdschrift. Feit is dat steeds meer mensen hun kwaaltjes proberen te verzachten via oosterse geneeswijzen. 'Maar wat niet iedereen weet, is dat deze geneeswijzen vaak veel te danken hebben aan het boeddhisme', zegt Alan Nash, ruim dertig jaar shiatsu-therapeut en acupuncturist. Daarnaast is hij directeur van en docent aan de *Nederlandse School voor Klassieke Shiatsu.*

De link tussen boeddhisme en geneeswijzen is niet vreemd als je bedenkt dat de Boeddha constateerde dat verlichting alleen te bereiken is in een gezond lichaam met een gezonde geest. Dit was een stimulans om manieren te zoeken om deze staat van gezondheid te bereiken en de oorzaak van ziekte (lijden) weg te nemen. Zo ontwikkelde zich bijvoorbeeld de Japanse shiatsu-therapie. Bij deze vorm van massage drukt de therapeut op de huid van de patiënt (kleding kan gewoon aanblijven) om interne stoornissen te corrigeren, de gezondheid te onderhouden of te verbeteren, het zelfgenezend vermogen van het lichaam te stimuleren en diverse ziektes te verlichten. Daarbij kan een shiatsu-therapeut voedingsadvies geven en lichaamsoefeningen of technieken voor zelfmassage laten zien. Het doel is uiteraard dat de patiënt geneest. Nash omschrijft zijn gevoel tijdens een behandeling dan ook als compassie.

> 'Wat er niet is, valt ons vaak niet op: 'We zijn geneigd meer te letten op wat er wél is.'

INSTINCTIEF –

De wortels van deze techniek liggen in China, waar duizenden jaren geleden (sommigen spreken van vijfduizend anderen van ruim drieduizend jaar) een eenvoudig en instinctief systeem is uitgewerkt. Het viel de Chinezen op dat mensen intuïtief met hun hand op een zere plek wrijven of drukken. Ze bepaalden op basis van observatie een set punten op het lichaam die via energiekanalen, zogenoemde meridianen, met elkaar zijn verbonden. In China ontwikkelde deze zienswijze zich tot acupunctuur. Via handelsreizen namen Japanners kennis van dit systeem, maar lieten de naaldjes achterwege – misschien omdat het in deze formele cultuur *not done* was om bijvoorbeeld te prikken in een naakte vrouwenhuid, terwijl drukken op een met kleding bedekt lichaam *wel* mocht.

Zo rond de zesde eeuw na Christus maakte Japan kennis met het boeddhisme via monniken uit het huidige Korea. Het boed- ▶



Drukpunt

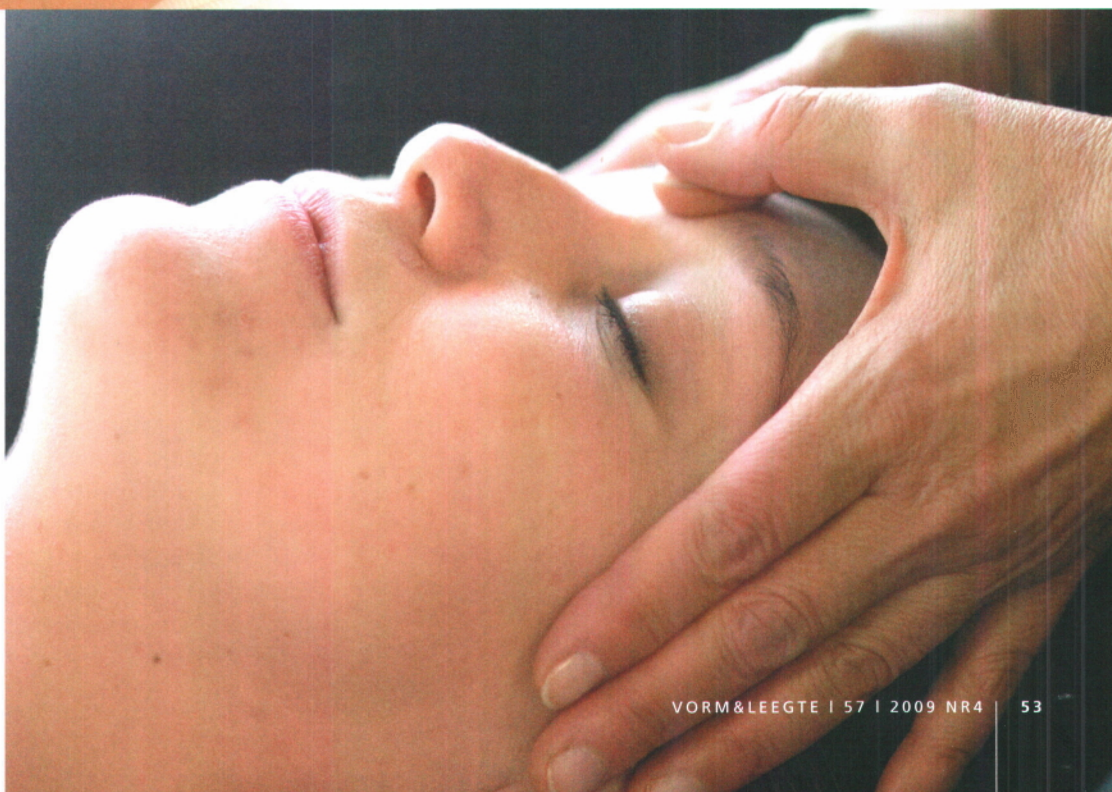
Een doe-het-zelf-puntje dat iedereen bij zichzelf kan vinden, ligt op de middellijn van je buik, net onder je navel. Shiatsutherapeuten noemen dit punt 'oceaan van energie'. Als je hier met twee vingers drukt, ben je volgens hen eigenlijk aan het 'hamsteren', een voorraadje energie aan het aanleggen. Dit verbetert je afweersysteem en de circulatie in je onderbuik, waardoor je minder last zult hebben van koude voeten (het bloed van en naar je benen stroomt immers beter door). Belangrijk is om diep te ademen als je op dit punt drukt, zodat je onderbuik meebeweegt.

Lichaamsoefening

De volgende lichaamsoefening (de Japanse term voor dergelijke oefeningen is do-in) helpt tegen koude voeten: sta rechtop en buig vanuit je heupen voorover totdat je een aangename strekking voelt. Blijf vijf ademhalingen hangen en kom dan langzaam weer omhoog. Kun je deze oefening niet uitvoeren? Geen probleem, rek je dan op een andere manier uit. Dat heeft een vergelijkbaar effect.

Voedingstip

Gebruik in de winter veel rode en verwarmende ingrediënten. Voorbeelden hiervan zijn rode peper, gemberwortel, kidneybonen en adukibonen. Je krijgt het er lekker warm van en ze helpen je om je energiehuishouding op pijl te houden.



'Shiatsu is van origine een volksgeneeskunst, maar boeddhistische monniken ontwikkelden de techniek verder door het diepere inzicht dat de meditatie hen gaf.'

dhisme kreeg aanhang in Japan en er ontstonden kloosters. Nash: 'Shiatsu is van origine een volksgeneeskunst, maar de monniken ontwikkelden de techniek door het diepere inzicht dat de meditatie hen gaf. Tot dan toe miste het een vleugje subtiliteit en mededogen. Dát was een waanzinnige toevoeging. Hierdoor kon de "gewone" shiatsu zich ontwikkelen tot de helende shiatsu die we nu kennen.' De monniken gaven deze kennis onderling door, en introduceerden het ook onder de bevolking. 'Het werd gemeengoed omdat mensen resultaten zagen', stelt Nash.



BALANS –

Om de werking van shiatsu uit te leggen, vergelijken therapeuten het lichaam vaak met de welbekende cirkel met yin (ontspanning) en yang (spanning). Een gezond lichaam is een balans tussen deze twee uitersten. Wanneer de energie ergens stagneert, krijg je fysieke of psychische klachten. Een simpel voorbeeld is een stijve schouder. Als de spier hard en bol aanvoelt, heeft deze in termen van oosterse geneeswijzen te veel yang. Een ander lichaamsdeel heeft hierdoor te weinig yang en is dus 'yin'. Al valt de yin-plaats volgens Nash vaak minder op. 'We zijn geneigd meer te letten op wat er wél is.' Als therapeut zoekt hij de oorzaak van klachten en bepaalt hij welke drukpunten hij kan gebruiken om de balans te herstellen en de klachten te verhelpen.
Elk opvallend hard of zacht lichaamsdeel zegt iets over de doorstroming van energie en bloed. Dit wordt daarom gezien als indicatie voor de diagnose. Nash: 'Ik analyseer het lichaam en de effecten van mijn behandeling heel aandachtig. Een behandeling geven is als het ware als een meditatie. Ik schakel mijn gedachten helemaal uit.' Hij schiet in de lach bij de vraag of hij op zo'n moment nooit eens aan een boodschappenlijstje denkt. 'Onmogelijk! Je kunt niet tegelijk denken en vol compassie een behandeling geven.'

WETENSCHAP –

In het Westen waren verhalen over resultaten van oosterse geneeswijzen aanvankelijk niet voldoende om deze therapievormen te vertrouwen. Maar inmiddels toont ook de wetenschap interesse in alternatieve geneeswijzen. Onderzoeken laten zien dat stimulatie van punten waarvan acupunctuur en shiatsu gebruik maken, effect heeft. En de psychiater David Servan-Schreiber besteedt in zijn boek *Uw brein als medicijn* een hoofdstuk aan de mogelijkheid om acupunctuur toe te passen om het zelfgenezend vermogen van het lichaam te stimuleren.



Ook zorgverzekeraars onderschrijven het effect. Zij vergoeden vaak (een deel van) een behandeling. En in veel ziekenhuizen werken ook shiatsu-therapeuten. Nash geeft het *Bronovo* in Den Haag als voorbeeld. Hier behandelen twee van zijn oud-studenten het personeel. 'Ze zorgen er eigenlijk voor dat de artsen hun werk kunnen doen.'

DOORTASTEND –

Hoewel de basishandelingen bij shiatsu simpel zijn, duurt de opleiding bij Alan Nash vier jaar. Dit is genoeg tijd om shiatsu als levensstijl aan te nemen (wat veel meditatie betekent), doortastend te zijn en de oosterse wijsheid te leren begrijpen. 'En vooral ook te kunnen toepassen,' vult Nash aan. 'Want als je kennis niet kunt toepassen, ben je niet wijs.' Dat geldt volgens hem ook als je het boeddhisme bestudeert: 'Je kunt alle soetra's uit je hoofd kennen, maar als je er niet naar leeft, word je niet verlicht.'
In de persoonlijke ontwikkeling die zijn studenten doormaken, ziet hij nóg een relatie met het boeddhisme: 'Mijn studenten ontwikkelen langzaam maar zeker een innerlijke helderheid en verlichting. Of je nu zen doet, shiatsu of een andere vorm van meditatie, fundamenteel kom je tot dezelfde verlichting en hetzelfde begrip en mededogen.' ☸

Lilian Kluivers is freelance journalist en eindredacteur van *Vorm&Leegte*

VIND EEN GOEDE THERAPEUT

Om te weten dat een shiatsutherapeut een gedegen opleiding heeft gevolgd en een examen heeft afgelegd, kun je bijvoorbeeld zoeken via sites van beroepsverenigingen:

WEBSITES

www.nvst.nl *(Nederlandse Vereniging van Soma Therapeuten)* Klik op: zoek een therapeut, selecteer vervolgens shiatsu in het vakje techniek.
www.shiatsu.be
www.batc.nl *(Beroepsorganisatie Therapeuten & Belangen associatie Consumenten)*
www.fong.nl *(Federatie van Opleidingen in de Natuurlijke Geneeswijzen)*

Therapeuten die bij Alan Nash hebben gestudeerd zijn te vinden op :
www.shiatsudutch.com/therapeuten
Op deze site is ook meer te lezen over de opleidingen en cursussen die Nash verzorgt.

Youtube: Typ *shiatsu* in en zie hoe een shiatsumassage gaat, of volg een online basiscursus.

BOEK

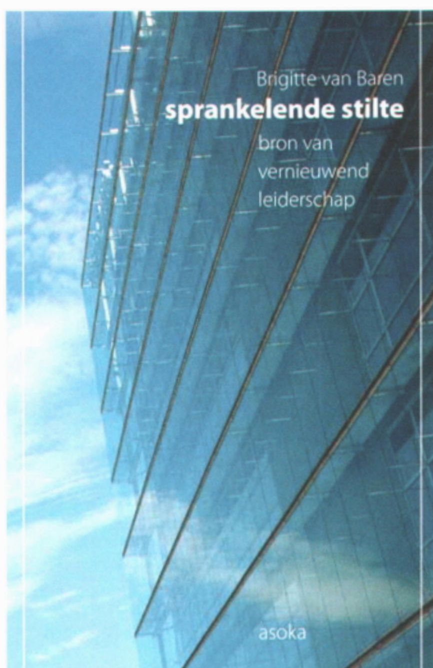
David Servan-Schreiber, *Uw brein als medicijn*, Kosmos, 2003

David Dewulf
MINDFULNESS VOOR JONGEREN
Lannoo, 2009, €17,95



Ik ben een meisje van dertien jaar en net als andere meisjes die ik ken, maak ik me best vaak zorgen over hoe ik eruit zie, over hoe ik doe en wat anderen van mij vinden. Ik pieker over dingen die op school gebeurd zijn, over wat anderen gezegd hebben en hoe ze tegen me deden. Soms kan ik zomaar om niks verdrietig zijn en op een ander moment ben ik juist helemaal *hyper* of juist heel sloom. Door al die wisselende buien weet ik me vaak geen raad met mezelf. Al die gevoelens en gedachten binnen in me raak ik niet zomaar kwijt en ze verwarren me ook. Nu staat er in het boek *Mindfulness voor jongeren* van David Dewulf dat het goed is als je zo af en toe alleen maar naar die gedachten en gevoelens kijkt, zonder daar direct iets van te vinden. En dan, schrijft hij, kun je altijd kiezen uit twee mogelijkheden: 'Ik volg ze of ik volg ze niet.' Je hoeft je dus niet altijd direct te laten meeslepen door wat je denkt en voelt. Dat is wel wat de meesten doen. Ik ook. Wat ik dan ook een hele goede opmerking in het boek vind, is: 'Wees je bewust van wat je doet als je het doet.' (CB)

Brigitte van Baren
SPRANKELENDE STILTE
Asoka, 2008, €15,95

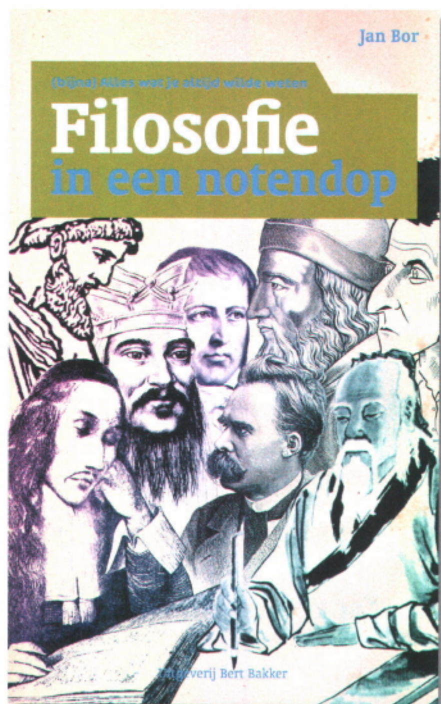


In *Sprankelende stilte* zet managementtrainer Brigitte van Baren haar denkbeelden uiteen over hoe spiritualiteit in de dagelijkse werksituaties kan worden vertaald. Stilte is, zoals mag blijken uit de titel van haar boek, een belangrijk begrip. Bedoeld wordt de meditatieve stilte. De stilte die ervaren wordt als ons 'ik' tot zwijgen komt. Dan kunnen we nieuwe verbindingen maken die er in het gedoe van alledag niet zijn. Deze kunnen ons nieuwe bezieling geven. Ook biedt stilte ons de kans opmerkzamer te zijn, ons beter af te stemmen en te reflecteren. Daardoor worden andere keuzes mogelijk. Van Baren geeft geen tips en tools, zoals dat gebruikelijk is in managementboeken. Wel heeft ze enkele interviews opgenomen met mensen die spiritualiteit en leiderschap in de praktijk hebben verbonden, zoals Lizelotte Smits die als vakbondsbestuurder een belangrijke rol heeft gespeeld bij het bespreekbaar maken van spiritualiteit op het werk. (PB)

Jan Bor
FILOSOFIE IN EEN NOTENDOP
Prometheus, 2009, €9,95

Hoe beschrijf je de geschiedenis van de filosofie in nog geen tweehonderd pagina's? Het lijkt haast onvermijdelijk dat je alleen de grote lijnen aan kunt geven. Een andere optie is om een gedetailleerde maar dorre opsomming van weetjes te presenteren. Filosoof Jan Bor vermijdt beide valkuilen. Zijn *Filosofie in een notendop* is een gedegen overzicht van de wijsbegeerte, maar vormt tevens een hoogstpersoonlijke interpretatie ervan.
Bors uitgangspunt vormt de aloude definitie van filosofie als liefde tot de wijsheid. Hij stelt dan ook dat filosofie zowel een zaak van het hoofd als het hart, van het verstand en de emotie is. Zonder verschillende tradities tegen elkaar uit te spelen, stelt hij dat het hart vooral uit de oosterse wijsbegeerte spreekt. De filosoof geeft een scherpe uiteenzetting van de boeddhistische filosofie en stelt dat bepaalde inzichten vooruitlopen op de moderne wijsbegeerte. Zo stelde de tweede-eeuwse Indiase wijze Nagarjuna al dat causaliteit alleen in ons hoofd en niet in het echt bestaat. Meer dan anderhalf millennium later formuleert de Britse filosoof David Hume eenzelfde soort kritiek in onze traditie.
De westerse filosofie legt de nadruk overwegend op het rationele. Hierbij heeft zij zich volgens Bor helaas eeuwenlang blind gestaard op hersenspinsels. Veel filosofen, zoals Descartes, hielden van bespiegelingen over God, de ziel en andere onzichtbare zaken. Daarbij hingen de filosofen een vrij statisch wereldbeeld aan. In de twintigste eeuw komt hier verandering in dankzij

het procesdenken dat, zoals de term al aangeeft, de wereld in termen van worden en processen beschouwt. Volgens Bor was dit procesdenken ook al aanwezig in de klassieke Chinese en Indiase wijsbegeerte. Op die manier kan het moderne westerse denken veel van het Oosten leren en vice versa. Deze kruisbestuiving van ideeën leidt volgens Bor tot steeds nieuwe vergezichten. Tegen de achtergrond van vele filosofieboeken over het 'einde van het denken' werkt zo'n optimistische visie op zijn minst verfrissend. (MD)



Jan Spiller
KOSMISCHE LIEFDE
Altamira-Becht, 2009, €29,95



'Als je een levenspartner hebt met de Maansknoopoppositie van Moed en Leiderschap, laat het Universum je weten dat het tijd voor je is om assertiever te worden en je leiderschapsvermogens te ontwikkelen. Deze mensen komen in je leven om je innerlijke natuurlijke leider tot leven te wekken. Ze zullen je stimuleren om je eigen leven in de hand te nemen, en je helpen om je vermogen om je assertief op te stellen te ontwikkelen op manieren waarmee anderen kunnen samenwerken. Ze zullen je helpen om besluitvaardig en open te zijn wanneer je anderen laat weten wat je wilt.'

Dit is een willekeurig citaat uit het nieuwste boek van de Amerikaanse astrologe Jan Spiller. *Kosmische liefde* heet het. Een titel die er niet om liegt. Zij stelt dat je door het volgen van je persoonlijke Maansknopen of 'de punten waar de baan van de maan rond de aarde het pad van de aarde rond de zon kruist', (volgt u het nog?) je kan helpen om de Liefde met een Hoofdletter in je leven te vinden. Ongetwijfeld een nobel en spiritueel verantwoord uitgangspunt, maar tijdens het lezen van *Kosmische liefde* bekruipt je toch een soortgelijk gevoel als tijdens het kijken naar *Astro TV*. Een hoop gegoochel met Grote Woorden, gelardeerd met een stevige dosis vaagheid. Misschien werken dergelijke teksten alleen bij mensen die er al in geloven. Want hoe weet je nu wat het Universum is? Laat staan hoe het Universum tot je spreekt? Jan Spiller weet het in ieder geval wel en ze is er, gezien de oplagen van haar boeken, fancy website en Amerikaanse tv-optredens behoorlijk rijk mee geworden. (MD)

De boekenrubriek werd dit keer gemaakt door *Paula Borsboom*, *Carlijn Borsboom* en *Michel Dijkstra*, dit onder redactie van *Michel Dijkstra*.

SIGNALEMENTEN

Edel Maex
WERKEN MET MINDFULNESS: HOUDINGEN
Lannoo, €14,95

De Belgische psychiater en zen-beoefenaar Edel Maex was één van de eersten die mindfulness in de lage landen introduceerde. In het verlengde van zijn boek *Mindfulness* verschijnen nu deeltjes *Werken met mindfulness*, die bestaan uit een boekje met teksten en oefeningen op cd. In dit boekje over houdingen wordt de lezer onder andere uitgenodigd om vanuit een houding van ontroering waar te nemen.

Joan Halifax
ALS STERVEN DICHTBIJ KOMT
Ten Have, €22,90

In de top tien van menselijke angsten blijft de dood onverminderd nummer een. Aan het aantal boeken dat ons met het levenseinde wil verzoenen, komt dan ook geen eind. Halifax' *Als sterven dichtbij komt* is één van de betere publicaties op dit gebied. De Amerikaanse zen-meesteres laat zien dat je de dood niet perse als het bittere einde hoeft te zien.

Wie hem open tegemoet treedt, ontdekt juist een grote innerlijke vrijheid en sensibiliteit. (PB en MD)

Simon Schoonderwoerd
EEN CHRISTEN OP SATSANG
Samsara, 2009, €18,50

Een christen op satsang vormt een dialoog tussen een christen en aanhangers van advaita vedanta, een hindoeïstische filosofie. Simon Schoonderwoerd was al op jonge leeftijd gegrepen door het christendom, maar kon weinig aanvangen met de letterlijke interpretatie van bepaalde beelden uit de bijbel. In samenspraak met advaita leraren kwam hij erachter dat het zowel in het hindoeïsme als in het christendom ten diepste om non-dualiteit gaat: God, jezelf en onze naasten zijn één.

SOPRANOS-ACTEUR DEBUTEERT ALS REGISSEUR:

'Boeddhisme is een tegengif voor de karakters'

Michael Imperioli, bekend als acteur in de populaire serie *The Sopranos* maakt binnenkort zijn debuut als regisseur met *The Hungry Ghosts*. Afgelopen september ging het werk van Imperioli in de Verenigde Staten in première, maar in het *Rubin Museum* in Manhattan was geen rode loper uitgerold en de opbrengsten van de dag kwamen ten goede aan Tibetaanse vluchtelingen en hoogbejaarde monniken die onder de leiding staan van de dalai lama. 'Boeddhisme is een tegengif voor de karakters uit de film', licht de 43-jarige regisseur toe die Oosterse Filosofie studeerde. 'De karakters van de film dobberen als geesten door het intense leven van New York. Ze zijn allemaal verdwaald, op zoek, rusteloos en verlangen naar iets spiritueels', verklaart hij. 'Een wereldwijde beproeving vandaag de dag.'

Tijdens het *International Film Festival Rotterdam* (27 januari - 7 februari) draait *The Hungry Ghosts* voor het eerst in Nederland: **www.filmfestivalrotterdam.com**

Lees en bekijk meer op **www.thehungryghostsmovie.com**



Buddhist Youth Festival 2009

JONGE EUROPESE BOEDDHISTEN VIEREN SAMEN OUD EN NIEUW

Jonge boeddhisten (en geïnteresseerden) uit heel Europa en van alle boeddhistische tradities komen deze jaarwisseling weer samen op het *Buddhist Youth Festival 2009*. Het festival vindt plaats van 27 december tot 2 januari in het oude hotelkasteel *Schloss Heinsheim*. Voorgaande edities trokken meer dan 120 jongeren tussen de 16 en 35 jaar oud, uit 17 verschillende landen. Het festival wordt georganiseerd door *Shambhala* met als centraal thema Peace within, peace in the world. Meerdere onderwerpen komen aan bod door middel van gastsprekers, discussies en workshops, onderverdeeld in Boeddhisme (wat betekent het om in deze hectische tijden een jonge boeddhist te zijn en hoe kunnen we de leringen toepassen?), Maatschappelijke betrokkenheid, Kunst (hoe meditatie kunstenaars kan helpen, dans, schilderen, koken, muziek, fotografie, kalligraferen en ikebana), Meditatie (yoga, tai chi, hardlopen) en Socialising.

Surf voor meer informatie en registratie naar www.youth.shambhala.info. Inschrijving voor 1 november kost €220,-. Daar tegenover staan vijf overnachtingen in een viersterrenhotel, ontbijt, lunch, avondeten en een Oud en Nieuw dance party.
Een korte impressie van het eerste festival staat op youtube.com. Een langere documentaire is te zien op **www.bodhitv.nl/bodhitv/every-moment-is-young**

Nieuw: boeddhaperen!



Het heeft de nodige moeite gekost, maar na zes jaar experimenteren, heeft de Chinese boer Gao Xianzhang dit seizoen tienduizend van zijn exclusieve boeddhapeertjes op de markt gebracht. De Chinezen zijn, ondanks de wat hoge prijs (zes euro per peer) dol op de vruchten. 'Mensen vinden de peertjes schattig en denken dat ze geluk zullen brengen', vertelt Xianzhang.

NAAR EUROPA

Fruit in Europa moest tot voor kort voldoen aan specifieke normen voor vorm, kleur en afmetingen dus vreemd gevormde exemplaren, zoals de eerder uitgevonden vierkante watermeloenen, haalden onze markt niet. Nu de *Europese Unie* dat verbod onlangs ophief, ziet Gao Xianzhang zijn kansen rijk en wil de ondernemende landbouwer zijn uitvinding in Europa invoeren. Wie weet zien we de zoete babyboeddha's binnenkort liggen...

De rubriek boeddhaberichten staat onder redactie van **Robert Nieuwland.**

Tentoonstelling Tang-dynastie in Provinciehuis Antwerpen

ZELDZAME OBJECTEN UIT HET OUDE CHINA

In het *Provinciehuis Antwerpen* is vanaf eind december een unieke tentoonstelling over China te zien. De inmiddels 25-jarige samenwerking tussen de zusterprovincies Antwerpen en Shaanxi (China) heeft deze zeldzame selectie Tang-objecten mogelijk gemaakt voor de tentoonstelling *Het omhelzen van de maan, spiegel van de Tang-dynastie.*

De Tang-dynastie regeerde over China van 618 tot 907. Het waren gouden eeuwen, waarin handel, kunst en wetenschap floreerden. De hoofdstad Chang'an (het huidige Xi'an in de provincie Shaanxi) werd het diplomatiek, economisch en cultureel centrum van de toenmalige Aziatische wereld.

LITERAIRE WANDELING

Die wereld is nu uitgebeeld aan de hand van een literaire wandeling die toont hoe keizers en courtisanes genoten van muziek, dans en poëzie. Dompel je onder in het rijke hofleven met terracottabeelden van hofdames en buitenlandse gezanten, vaatwerk en sieraden in zilver, goud, brons, jade en porselein. Laat de paarden en kamelen van de karavanen je meevoeren naar Chang'an, het beginpunt van de zijderoute en daardoor een smeltkroes van culturen en religies. Sculpturen en bronzen beelden getuigen dat het boeddhisme er een ongezien hoogtepunt kende.

Van 19 december 2009 tot en met 14 maart 2010 in het *Provinciehuis Antwerpen*, Koningin Elisabethlei 22. Dinsdag tot en met zondag van 10 uur tot 17 uur, gesloten op 25 en 26 december 2009 en 1 januari 2010.

Kijk voor meer informatie op **www.tangexpo.be** of bel naar (+32) 03 240 52 43



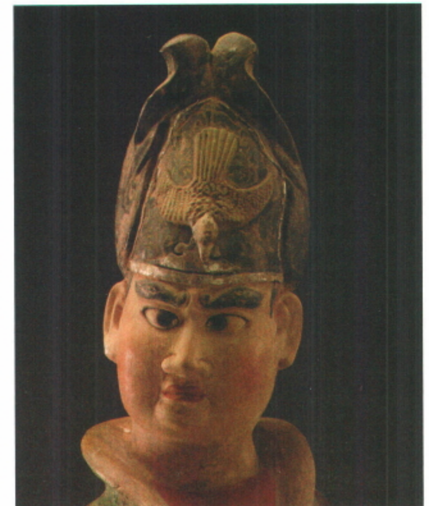
LEZERSAANBIEDING GRATIS KAARTEN



Het Departement Cultuur geeft **10 duotickets** weg voor de expositie in Antwerpen! De eerste mailers krijgen **twee gratis toegangskaarten** voor de tentoonstelling ***Het omhelzen van de maan, spiegel van de Tang-dynastie.***

Mail snel naar **info@tangexpo.be** en vermeld actie Vorm&Leegte.





Cultuur behouden met boeken en gebed

Het *Tibetan Aid Project* verscheepte afgelopen november bijna een miljoen boeken, thanka's en gebedsrollen per container naar Calcutta. Dit voor de Nyingma gebedsceremony voor wereldvrede in India, waar jaarlijks duizenden Tibetaanse monniken, nonnen en leraren in ballingschap deel aan nemen. Een belangrijk onderdeel van deze bijeenkomst is de verspreiding van boeken onder de Tibetanen ter behoud van hun bijzondere erfgoed. De zogenoemde 'momlam chenmo' vindt 16 tot en met 25 januari plaats in Bodh Gaya. De stichting *Tibetan Aid Project* zond de materialen in een container naar Calcutta. Per vrachtwagen zijn ze vervolgens naar Bodh Gaya vervoerd. De boeken vormen het spirituele hart van het Tibetaanse erfgoed, maar zijn in Tibet zelf onder Chinese overheersing grotendeels verloren gegaan. Ze worden daarom als ware juwelen in ontvangst genomen.

Onder leiding van de leraar Tarthang tulku worden vanuit Californië (VS) duizenden traditionele teksten door vrijwilligers geproduceerd. Tijdens de gebedsceremonie in Bodh Gaya worden deze kostenloos verspreid onder de toegesnelde leraren, kloosterlingen en pelgrims. In de afgelopen jaren zijn er al ruim twee miljoen uitgedeeld.

ACTIE IN BELGIË

Dichter bij huis gaan de acties tegen het onrecht in Tibet ook door. De *Tibet Support Group Belgium* deed kortgeleden een oproep aan de Belgische ambassadeur in Beijing, Pierre Bernard, in verband met de zaak rond de Tibetaanse filmmaker Dhondup Wangchen.
De maker van de film *Leaving fear behind* zit opgesloten, beschuldigd van separatisme. Het proces van Wangchen werd afgelopen oktober uitgesteld en de Belgische *Tibet Support Group* vraagt ambassadeur Bernard om zijn steun te betuigen door hun petitie (www.vriendenvantibet.be) te ondertekenen.

Meer informatie is te vinden op
www.tibetanaidproject.org
De Boeddhistische Omroep Stichting (BOS) heeft er in *De Middenweg* ook een radiouitzending aan gewijd, te beluisteren via:
www.boeddhistischeomroep.nl

Uit talloze plaatsen in India en de Himalaya zijn Tibetanen in ballingschap en leden van verwante volken op weg gegaan om als pelgrims de ceremonie mee te maken. ▼



ik wil ook een boek



een stille dankbetuiging



jonge monniken genieten

Authentiek Leiderschap In Actie

Toereikende kennis, steun en inzichten zijn vanzelfsprekend geen overbodige luxe wil je als leidinggevende goed blijven presteren en tegelijk trouw blijven aan je diepste normen en waarden. Zich baserend op het (Shambhala-) boeddhisme, traint het Canadese instituut voor Autenthiek Leiderschap In Actie (ALIA) leidinggevenden hierin. Na negen jaar komt het instituut naar Nederland met een reeks conferenties.
ALIA begon als het *Shambhala Summer Institute* en komt sinds 2001 jaarlijks bijeen in Nova Scotia (Canada) om inzichten te delen met betrekking tot geëngageerd leiderschap, strategie en innovatie. In januari gebeurt dat voor het eerst in Europa tijdens de zesdaagse conferentie in het *Mennorode Conferentiecentrum* in Elspeet.

WORKSHOPS

De bijeenkomsten in Elspeet verlopen de hand van verschillende modules verschillend van *The Art of Hosting Transformational Change* tot *Embodied Leadership*. De in totaal vijftien uur durende workshops brengen deelnemers bij 'hoe boeddhistische inzichten praktisch kunnen worden toegepast binnen het leiderschap', legt algemeen directrice Susan Szpakowski, uit.
'In onze leiderschapsprogramma's introduceren we onder andere de visie en praktijk van meditatie', gaat ze verder. Daarbij ligt de nadruk op het gedachtegoed dat een leider 'volledig en daadwerkelijk aanwezig is om anderen te kunnen dienen' en bereid is om 'controle los te laten'. Szpakowski: 'De basis voor deze kwaliteiten ligt in een goed getrainde geest en een zelf overstijgend perspectief.'

ALIA-info

De conferenties vinden plaats van 10 tot 16 januari in het Mennorode Conferentiecentrum te Elspeet. Kosten: €2600,-. Daarbij zitten de modules en maaltijden inbegrepen, maar niet het onderdak.
Meer informatie: **www.aliainstitute.org** of (+31) 33 467 74 27. ❁

Buddhist Film Festival Europe

De *Boeddhistische Omroep Stichting* (BOS) organiseerde afgelopen oktober de vierde editie van het Boeddhistisch Film Festival Europa (BFFE) in het Amsterdamse *Pathé Tuschinski* en nabijgelegen café *De Balie*. Volle zalen en blije gezichten waren het teken van de toenemende populariteit van dit festival. 'The Light of Asia' (1925), een van de eerste speelfilms over het leven van de Boeddha, was uitgekozen om het evenement te openen. 'De bezoekers kwamen met tranen in hun ogen de zaal uit', vertelt Anne Kleisen, hoofdredacteur van *Bodhitv*, en nauw betrokken bij de organisatie van het festival.
'Ook de rest verliep goed', gaat ze enthousiast verder. Op de *Bodhitv*-avond die de website organiseerde, kwamen vooral jongeren bijeen om te kijken en te luisteren naar het rapoptreden van *MC Kimo*, een interview met Mabel van den Dungen en een modeshow. 'Niet alleen de bezoekers waren zeer onder de indruk van het programma, maar ook de directie van het *BFFE* en de *BOS*', aldus Kleisen.
Verder wist ook tulku Gesar Mukpo de zaal te vullen met zijn film *Tulku*, over hoe het is om zowel de reïncarnatie van een belangrijke monnik te zijn, als een doodnormale Canadese filmmaker met twijfels en angsten als ieder ander.

Om terug te blikken naar het festival: **www.bffe.org** ❁

Bang voor irritatie

OF GEÏRRITEERD DOOR ANGST?

Vorm&Leegte en de jongerensite van de *Boeddhistische Omroep*, *Bodhitv*, vroegen zich af welke emoties ons het meest dwarszitten en zetten een poll op de site van *Bodhitv*. Lezers konden kiezen uit angst, verdriet, boosheid en irritatie. Eén ding is duidelijk: de bezoekers van *Bodhitv* worden niet snel boos (volgens de poll). Deze emotie werd niet één keer aangeklikt. Het lijkt erop dat het over het algemeen lukt om de geest in toom te houden en het bij irritatie te houden. Van de vier emoties in de poll delen irritatie en angst namelijk de eerste plaats met 43 procent van de stemmen. Verdriet kon rekenen op 14 procent van de kiezers.
Een harde conclusie trekken uit de poll gaat wat ver, want om nu te stellen dat de bezoekers van Bodhitv angstige en geïrriteerde mensen zijn... Ze staan hoe dan ook niet alleen. Volgens de *Stichting Omgaan met Angst* (www.omgaanmetangst.nl) zijn er in Nederland 800.000 mensen voor wie angst een dermate hoge invloed heeft, dat er zelfs sprake is van een stoornis.
Maar een emotie als angst, het product van hersenmechanismen die op hun beurt het resultaat zijn van miljoenen jaren van evolutie, hoeft niet per definitie vervelend te zijn. Waar zouden we anders gevaarlijke of zelfs levensbedreigende situaties mee herkennen?
De positieve kant van irritatie is minder makkelijk te ontdekken, maar het is nog altijd beter dan boosheid. En wat verdriet betreft... Zonder verdriet zou er geen geluk zijn. Toch? ❁



Nieuwe **voorzitters** **boeddhistische** unies

De Boeddhistische Unie Nederland *(BUN)* en de Boeddhistische Unie België *(BUB)* hebben dit jaar allebei een nieuwe voorzitter gekregen. Beide voorzitters vertellen over hun doel in deze functie.

Tekst: Joop Hoek

Francisca Boel, sinds april 2009 voorzitter van de *BUN*, is arbeidsrechtadvocaat in Hilversum. Ze praktiseert het zen-boeddhisme.

'In het begin, nu elf jaar geleden, leverde meditatie mij veel concentratie en aandacht op. Nu ervaar ik dat het niet direct om de voordelen gaat. Ook al lijk ik soms niet vooruit te gaan, de beoefening is het belangrijkst. Er zijn vragen waar geen antwoord op komt. En ik word nog steeds driftig als ik in een file sta. Regelmatig denk ik, word ik non? Maar in het klooster zal ik ook niet de hele dag stilzitten en waarschijnlijk net zo druk zijn als nu. Voorlopig wil ik rust vinden in mijzelf, in de maatschappij.' Het volgen van het boeddhistische pad betekende voor Francisca ook een andere professionele koers. Ze begon met anderen een nieuw, kleiner advocatenkantoor. En doet nu alle zaken zelf, haar uurtarief is bijna gehalveerd. 'Ik werk nu veel meer oplossingsgericht. De rechter komt er zelden aan te pas: in negentig procent van de zaken die ik behandel, komt het tot een schikking.' De *BUN* is voor Francisca een stabiele factor in het boeddhistische landschap. 'Zoveel stromingen die elkaar daar ontmoeten. Ik zie het als mijn taak die bindende rol, ook naar buiten toe, vast te houden. Zodat het boeddhisme in Nederland nog meer draagvlak krijgt.' ❁





Michel Deprèay, sinds februari 2009 voorzitter van de *BUB*, is monnik in de soto zen-traditie en leraar *Shikantaza*, een zencentrum in het Belgische Mons (Bergen).

'Ik maakte omstreeks 1994, tijdens een stage bergwandelen in Frankrijk, kennis met het boeddhisme. De gids, een zen – beoefenaar, raadde de deelnemers aan de dag te beginnen met meditatie. Het gaf me een gevoel van thuiskomen. In Brussel mediteerde ik verder in een boeddhistisch centrum en opende in 1996 in Bergen de dojo *Shikantaza*.' Nadat hij dit centrum bij de *BUB* had aangesloten, werd Michel Deprèay hier lid van de Raad van Bestuur. De *BUB* werkt hard aan de erkenning van het boeddhisme, als een niet-confessionele levensbeschouwelijke gemeenschap, door de Belgische overheid. Aan die erkenning is ook zendtijd gekoppeld. Michel: 'Uitzendingen via tv en radio zijn belangrijk om de boeddhistische boodschap door te geven en de onderlinge contacten tussen boeddhisten tot stand te brengen en te verstevigen. Ik heb bijvoorbeeld mijn meester Ryotan Tokuda via de wekelijkse boeddhistische uitzending op de zender *France 2* leren kennen.'
Deprèay was eigenlijk van plan om de komende jaren intensief boeddhistische teksten te bestuderen. 'Maar het liep anders en nu ben ik – zonder het te willen – voorzitter van de *BUB* geworden. Met veel plezier overigens.' ❁

Joop Hoek is journalist en freelance medewerker van *Vorm&Leegte*.

WEBSITES
www.boeddhisme.nl
www.buddhism.be
www.shikantaza.be

In ieder nummer laat *Vorm&Leegte* het licht schijnen op boeddhistische centra – places to be – in Nederland of België.
Deze keer: *Shambhala Meditatiecentrum Rotterdam* en *Zen Sangha* in Gent.

Shambhala Rotterdam

NL

Tekst: Marieke Davidse

Shambhala Meditatiecentrum Rotterdam is een meditatie- en studiecentrum dat deel uitmaakt van *Shambhala Nederland* en van de internationale *Shambhala* organisatie. Deze organisatie is opgericht door Chögyam Trungpa Rinpoche en wordt momenteel geleid door zijn zoon, Sakyong Mipham Rinpoche – beiden westers georiënteerde Tibetaanse leraren. De traditie is geïnspireerd op de leringen van de Boeddha en de krijgertraditie van Shambhala.

In Tibet en andere Aziatische landen doen legenden de ronde over een koninkrijk Shambhala dat als bron van kennis en cultuur fungeerde voor de plaatselijke gemeenschappen. Volgens die legenden was dit koninkrijk een plek van vrede en voorspoed. De burgers waren allen – mannen, vrouwen en kinderen – krijgers. Krijgerschap betekent hier 'niet bang zijn voor wie je bent': een combinatie van onbevreesdheid en zachtmoedigheid.

Het krijgerschap betekent ook dat je de interactie tussen meditatie en je dagelijks leven ontdekt en toepast. Op je kussen leer je met moed, geduld en vriendelijkheid je eigen geest onder ogen te zien. Zo kun je, volgens directeur Arelly Sanchez, ook de ups en downs in je dagelijks leven benaderen. 'Het centrum wil met haar Rotterdamse no-nonsense mentaliteit een levend voorbeeld zijn van dit krijgerschap. Ik merk het aan de manier waarop we met elkaar omgaan. We zoeken en vinden openheid en eerlijkheid, ook als er conflicten zijn. We delen immers de overtuiging dat fundamentele, menselijke wijsheid bestaat.'

Programma: *Het Shambhala Meditatiecentrum* Rotterdam biedt meditatie-instructie en gelegenheid tot mediteren, training, onderwijs in boeddhisme en contemplatieve kunstvormen. Ook bieden de verschillende centra in Nederland gezamenlijk een gestructureerd studie- en beoefeningspad.



Shambhala Meditatiecentrum Rotterdam
Schiedamsesingel 183, 3012 BB Rotterdam, e-mail: rotterdam@shambhala.nl info: **www.shambhalarotterdam.nl** tel: 06-38 37 36 58

Zen Sangha Gent

B

Bij *Zen Sangha* in Gent, België wordt er zen beoefend in de geest van de Japanse zenmeester wijlen Taizan Maezumi roshi, die zich in 1956 in de VS vestigde. Dat betekent dat men er de weg van het hart bewandelt: het zich in vertrouwen laten doordringen van het diepste van het eigen bestaan en deze innige verbondenheid uitdrukken in het handelen in de wereld.

Zen Sangha wil dan ook een spiritualiteit van één-zijn aanbieden. Zazen (alleen-maar-zitten of shikantaza) is het hart van de praktijk. Daarnaast beoefent men koan (een formulering), ritueel, leefintenties en handelen-in-gewaarzijn. Ook hedendaagse hulpmiddelen zoals het Big Mind-proces van Genpo roshi of de luisterkring worden toegepast. De relatie student-leraar draagt de praktijk. Een student over zijn ervaring: 'Ik had vroeger het idee dat er iets in mijn leven ontbrak. Dankzij de beoefening is dat gevoel opgelost. Het is een enorme rijkdom vreugde te vinden in het gewone leven.'

De soto-zenleraar, die *Zen Sangha* heeft opgericht en sinds 2002 leidt, is Frank De Waele sensei, opvolger van de Franse zen-lerares Genno roshi in de transmissielijn van Genpo roshi en Maezumi roshi. *Zen Sangha* heeft zijn niet-residentiëel trainingscentrum in Gent, en telt meditatiegroepen in Antwerpen, Brussel, Leuven, Kortrijk en Brugge. De sangha organiseert jaarlijks vijftien retraites, het merendeel in haar zendo in Gent.



Zen Sangha, Elyzeese velden 10b, 9000, Gent, België. e-mail: info@zensangha.be info: **www.zensangha.be** tel: +32 (0)497 15 60 37

Centra aangesloten bij de
Boeddhistische
Unie Nederland
www.boeddhisme.nl



Ⓐ Amsterdam, Noord Holland,
Boeddhistisch Centrum Amsterdam (VWBO) – Westers Boeddhisme – Palmstraat 63, 1015 HP, 020-4207097, info@vwbo.nl, www.vwbo.nl
Boeddhistisch Centrum Amsterdam is het Amsterdamse centrum van de *Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde*. Dit is een beweging die gericht is op het ontwikkelen van een op westerse leest geschoeide beoefening van boeddhisme.

Diamantweg Boeddhisme van de Karma Kagyu Linie – Tibetaans – Pretoriusstraat 73 hs, 1092 GC Amsterdam, 06-25002292 en 06-45426872, info@diamantweg-boeddhisme.nl, www.diamantweg-boeddhisme.nl

Dzogchen Community Nederland – Dzogchen – Postbus 11119, 1001 GC Amsterdam, info@dzogchen.nl, www.dzogchen.nl

European Zen Center – Zen – Valckenierstraat 35, 1018 XD Amsterdam, 020-6258884, info@zen-deshimaru.nl, www.zen-deshimaru.nl
Centrum voor zen-meditatie in de lijn van meester Deshimaru en meester Kosen Thibaut. Dagelijkse beoefening, zazen-dagen en sesshins. Beginnerscursus en verdiepingscursus. Stille dojo in het hart van Amsterdam.

F.G.S. He Hwa Tempel – Zen en Zuiver Land – Zeedijk 106-118, 1012 BB Amsterdam, 020-4202357, info@ibps.nl, www.ibps.nl Amsterdam

Kadam Chöling – Tibetaans – Postbus 75765, 1070 AT Amsterdam, info@kadamcholing.nl, www.kadamcholing.nl

Maitreya Instituut Amsterdam – Tibetaans – Brouwersgracht 157, 1015 GG Amsterdam, 020-4280842, amsterdam@maitreya.nl, www.maitreya.nl.
Studie- en meditatiecentrum met Tibetaans en westerse leraren en uitgebreid programma (zie www.maitreya.nl). Geaffilieerd met FPMT (www.fpmt.org). Gebaseerd op de Gelugpa-school en onder spirituele leiding van Lama Zopa Rinpoche.

Rigdzin Dzogchen Ling – Tibetaans – Joubertstraat 17h, 1091 XN Amsterdam, 06-1498 9894, dzogchen.ling@gmail.com, www.dzogchen-ling.org en www.namkha.org

Rigpa Nederland – Tibetaans – van Ostadestraat 300, 1073 TW Amsterdam, 020-4705100, rigpa@rigpa.nl, www.rigpa.nl
Gebaseerd op het onderricht van Sogyal Rinpoche beoogt Rigpa de boeddhistische traditie van Tibet weer te geven op een manier die zowel authentiek is, als relevant voor het leven van mensen van deze tijd.

Sangha Metta, vipassana meditatie centrum – Vipassana – St. Pieterspoortsteeg 29-1, 1012 HM Amsterdam, 020-6264984 / 6263104, gotama@xs4all.nl, www.sanghametta.nl,
Sangha Metta betekent netwerk van welwillende vriendelijkheid. Dit netwerk beijvert zich om de leer van de Boeddha in praktijk te brengen. Door begeleide vipassana-meditatie, studie en langere, intensieve retraites.

Shambhala Meditatie Centrum Amsterdam – Tibetaans – 1e Jacob van Campenstraat 4, 1072 BE Amsterdam, 020-6794753, amsterdam@shambhala.nl, www.shambhala.nl, *Shambhala Meditatie Centrum* Amsterdam biedt een compleet pad van meditatie en studie op basis van inzichten uit de oude Tibetaanse Shambhala-boeddhistische traditie. Deze inzichten zijn direct toepasbaar in ons dagelijks leven.

Zen Centrum Amsterdam – Zen – Binnenkant 39, 1011 BM Amsterdam, 06-29 12 89 89, info@zenamsterdam.nl, www.zenamsterdam.nl

Apeldoorn, Gelderland,
De Dharmatoevlucht – Zen – De Heze 51, 7335 BB Apeldoorn, 055-5420038, info@gbconline.nl, www.dharmatoevlucht.nl
De G.B.C. volgt de soto-zen traditie zoals doorgegeven door de Engelse vrouwelijke monnik, roshi Jiyu-Kennett. In onze kleine stadstempel en retraitecentrum *De Dharmatoevlucht* wordt onder leiding van de monnik eerw. Baldwin Schreurs een programma van meditatie, retraites en ceremonies aangeboden.

Arnhem, Gelderland,
Boeddhistisch Centrum Arnhem (VWBO) – Westers Boeddhisme – Rietgrachtstraat 121, 6828 KC Arnhem, postadres: Bergstraat 240, 6811 LH, 026-848 7245 of 026-3895815, arnhem@vwbo.net, www.vwbo.net/arnhem.
Boeddhistisch Centrum Arnhem is het Arnhemse centrum van de *Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde* (Engels: FWBO). Dit is een beweging die gericht is op het ontwikkelen van een op westerse leest geschoeide beoefening van boeddhisme.

Ⓑ Breda, Noord Brabant
Studiegroep Breda – Tibetaans – 076-5200170 of 076-5205110, breda@maitreya.nl, www.maitreya.nl

Bussum, Noord Holland
Shambhala meditatiegroep Bussum – Tibetaans – Bremstraat 3, 1402 BD Breda, 087-8727337, bussum@shambhala.nl , www.shambhala.nl

Ⓒ Cadzand, Zeeland
Naropa Instituut – Tibetaans – Vierhonderdpolderdijk 10, 4506 HL Cadzand, 0117-396969, naropa@tibinst.org.
Het *Naropa Instituut* is een meditatie- en retraitecentrum, onderdeel van de mandala van het Instituut Yeunten Ling te Huy (B), waar onderricht wordt gegeven over het Tibetaans boeddhisme volgens de Kagyu traditie in de overdrachtslijn van de zeer eerwaarde Kalu Rinpoche.

Ⓓ Den Haag, Zuid Holland
Boeddhistisch Centrum Haaglanden – Westers Boeddhisme – postadres: Maasstraat 182, 2515 AE Den Haag, 070-3355157, info@bchaaglanden.nl, www.bchaaglanden.nl
Boeddhistisch Centrum Haaglanden is een stadscentrum voor meditatie, studie, mandalatekenen en boeddhatekenen. Centraal staat de beoefening van de leer van de Boeddha in het leven van alledag.

Sakya Thegchen Ling – Tibetaans – Laan van Meerdervoort 200A, 2517 BJ Den Haag, 06-12116704, sakya.denhaag@hotmail.com, www.sakya.nl,
Sakya Thegchen Ling wil het Mahayana-boeddhisme overdragen. Het realiseert dit door leringen, cursussen, studieavonden, voorlichting en vertaling van oorspronkelijke teksten. Hiermee wordt de religieuze Tibetaanse cultuur bewaard, zoals deze door de Sakya Orde in ononderbroken Lijn van Lama's is doorgegeven.

Doorwerth, Gelderland
Sayagyi U Ba Khin Stichting – Vipassana – Centrumlaan 10, 6865 VE Doorwerth, 026-3332554, info@ubakhin.net, www.ubakhin.net
De Sayagyi U Ba Khin stichting organiseert Theravada boeddhistische Vipassana meditatiecursussen (tiendaags en weekenden) in Nederland. De stichting is gelieerd aan het Internationale Meditatie Centrum in Engeland en Mother Sayamagyi

Eindhoven, Noord Brabant
Zen.nl Eindhoven – Zen – Marconilaan 38, 5621 AB Eindhoven, 040-2820022, wanda@zen.nl, www.zentrumeindhoven.nl
Zen.nl Eindhoven biedt introductie- en doorgaande cursussen zen-meditatie aan voor de regio Eindhoven. Ook individuele trajecten en bedrijfsworkshops zijn mogelijk.

Ⓔ Emst, Gelderland
Maitreya Instituut Emst – Tibetaans – Heemhoeveweg 2, 8166 HA Emst, 0578-661450, emst@maitreya.nl, Online winkel: www.boeddhaboeken.nl

Ezinge, Groningen
Retraitecentrum Ezinge, Frits Koster en Jetty Heynekamp –Vipassana – Peperweg 9, 9891 AK Ezinge, 0594-621807 of 0594-628348, info@fritskoster.nl, www.fritskoster.nl
Inhoud programma: regelmatige meditatiedagen en een paar keer per jaar meditatieretraites, waarbij het ontwikkelen van opmerkzaamheid of mindfulness centraal staat. Daarnaast meditatieactiviteiten elders in Nederland, België en Ierland.

Ⓖ Groningen, Groningen
Studiegroep Groningen – Tibetaans – p/a Kamerlingheplein 15, 9712 TR Groningen, 050-3091257, groningen@maitreya.nl, www.maitreya.nl

Vipassana Meditatie Groningen – Vipassana – Kamerlingh Onnesstraat 71, 9727 HG Groningen, 050-5276051, info@vipassana-groningen.nl, www.vipassana-groningen.nl
De stichting staat in de Theravada-traditie en verzorgt met name meditatiecursussen, weekends en retraites. Men beschikt over een eigen pand, met beperkte overnachtingsmogelijkheden. De leraar is Ank Schravendeel.

Zen Spirit – Zen – Visserstraat 50, 9712 CX Groningen, 050-3140069, info@zenspirit.nl, www.zenspirit.nl
Zen Spirit wordtgeleid door Iréne Kyojo Bakker, Dharmaholder van Genpo Merzel Roshi. Naast zenmeditatie en *Big Mind* workshops worden er ook trainingen 'Leven met Sterven', mindfulness en individuele begeleiding gegeven.

Ⓗ Hantum, Friesland
Boeddhistisch studie- en meditatiecentrum Karma Deleg Chö Phel Ling – Tibetaans – Stoepawei 4, 9147 BG Hantum, 0519-297714, office@karmakagyu.nl, www.karmakagyu.nl

Hengstdijk, Zeeland
Metta Vihara – Westers Boeddhisme – Hengstdijkse Kerkstraat 36, 4585 AC Hengstdijk, 0114-681444 of 06 3816 9886, info@mettavihara.nl, www.mettavihara.nl
Organiseert jaarlijks ongeveer 20 retraites op verschillende lokaties in Nederland en België. *Metta Vihara* is onderdeel van de *Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde.*

Hilversum, Noord-Holland
Bön Garuda Foundation Holland – Tibetaans – Coehoornstraat 6, 1222 RT Hilversum, 0413-490279, bongarudafoundation@gmail.com, www.bongaruda.com. De rijke bön-boeddhistische traditie is de oudste traditie van Tibet. Tenzin Wangyal Rinpoche geeft halfjaarlijks toegankelijke seminars over oefeningen uit deze traditie; in oefengroepen passen we zijn onderricht enthousiast toe.

Ⓛ Leiden, Zuid Holland
Zencentrum Suiren-ji – Zen – Hogewoerd 162, 2311 HW Leiden, 06-33861088, info@zencentrum.nl, www.zencentrum.nl
Soto Zen is een school binnen het boeddhisme, er wordt hoofdzakelijk Shikantaza (objectloze meditatie) en Shusokakan (aandachtig de ademhaling tellen) beoefend. Onderricht wordt verzorgd door Zenshin Bosch, Jisho Geurink en Hongaku Zeshin.

Ⓝ Nederhorst den Berg, Noord Holland
Vietnamese Boeddhistische Samenwerking Alle in Vietnam aanwezige boeddhistische stromingen, Middenweg 65, 1394 DA Nederhorst den Berg, 0294-254393, thongtri56@hotmail.com

Nijmegen, Gelderland
Jewel Heart Nederland – Tibetaans – Hatertseveldweg 284, 6532 XX Nijmegen, 024-3226985, info@jewelheart.nl, www.jewelheart.nl

Ⓞ Oegstgeest, Zuid Holland
Shambhala Meditatie Centrum Leiden – Tibetaans – Geversstraat 48, 2342 AB Oegstgeest, 071-5153610/5720997, leiden@shambhala.nl, www.shambhala.nl

Ⓡ Rotterdam, Zuid Holland
Vrienden van het Boeddhisme Baljuwplein 1, 3033

XA Rotterdam, 010-4157097, SVB.secr@xs4all.nl, www.vriendenvanboeddhisme.nl
De Stichting Vrienden van het Boeddhisme is een organisatie die niet gebonden is aan enige boeddhistische stroming, maar bekendheid geeft aan alle vormen van boeddhisme d.m.v. studiedagen.

Ⓢ

Steenderen, Gelderland,
Leven in Aandacht – Zen – p/a Dorpsstraat 25, 7221 BN Steenderen, 0575-530843, info@aandacht.net, www.aandacht.net
De St. Leven in Aandacht ondersteunt in Nederland en België bijna 60 lokale sangha's die oefenen in de traditie van Thich Nhat Hanh, een Vietnamese zenleraar die leeft en werkt vanuit de meditatiegemeenschap *Plum Village* in Zuid Frankrijk.

Ⓤ

Uithuizen, Groningen
Zen River – Zen – Oldörpsterweg 1, 9981 NL Uithuizen, 0595-435039, zenriver@zenriver.nl, www.zenriver.nl
Zen-klooster met inwonende monniken en doorlopend trainingsprogramma waarbij iedereen welkom is. Overnachtingscapaciteit 42 deelnemers. Abt is Tenkei Roshi, opvolger van Genpo Roshi en erkend vertegenwoordiger van de Japanse soto school.

Utrecht, Utrecht
Internationaal Zen Instituut Nederland – Zen – Reggestraat 33, 3522 GM Utrecht, 030-2545197, np@zeninstitute.org , www.zeninstitute.org

Ⓥ

Venray, Limburg
Lama Gangchen International – Tibetaans – Bazuinstraat 24, 5802 JV Venray, 0478-510964, lgigpasecretariat@home.nl, www.lgpt.net

Vorstenbosch, Noord Brabant
Boeddhistisch Centrum Karma Eusel Ling – Tibetaans – Heuvel 1, 5476 KG Vorstenbosch, 0413-340320/362676, info@karmaeuselling.nl , www.karmaeuselling.nl

Ⓦ

Wapserveen, Drenthe
International Zen Center Noorder Poort – Zen – Butenweg 1, 8351 GC Wapserveen, 0521-321204, np@zeninstitute.org, www.zeninstitute.org

Ⓩ

Zutphen, Gelderland
Maha Karuna Ch'an Nederland – Zen – Braamkamp 323, 7206 HP Zutphen, tel. 06-2369 8241, secretariaat.nl@mahakarunachan.tk, get.to/mkc

Zwolle, Overijssel
Stichting Inzichtsmeditatie (SIM) – Vipassana – Hoefslagmate 44, 8014 HG Zwolle, 038-4656653, info@simsara.nl, www.simsara.nl
De *Stichting Inzichts Meditatie* organiseert naast retraites de 2 jaar durende *Dhamma Verdiepingscursus* en geeft de nieuwsbrief *SIMsara* uit . Deelname aan alle activiteiten is op basis van vrije gift (dana).

Centra aangesloten bij de
Boeddhistische Unie België
www.buddhism.be



Ⓐ

Antwerpen, Antwerpen
AZB/BZV - Ho Sen Dojo vzw – Zen – Happaertstraat, 26, 2000, Antwerpen, 03 233 70 12, 03 231 34 97, info@zenantwerpen.be, www.zenantwerpen.be

Avioth, Meuse
AZB/BZV – Zen – 13 rue des Comtes de Chiny, 55600, Avioth, 00 33 29 88 92 73, jaku.debatty@yahoo.fr, www.azb.be

Ⓑ

Berchem, Antwerpen
Jikoji-Shin – Pretoriastraat 68, 2600, Berchem, 0475 62 78 36, info@jikoji.com, www.jikoji.com

Brugge, West-Vlaanderen
Zen sangha vzw – Zen – Jan Breydellaan 22, 8000, Brugge, info@zensangha.be, www.zensangha.be

AZB/BZV – Zen – Den Hoye Predikherenrei 15 A, 8000, Brugge, 0497 54 77 06, zen.brugge@pandora.be, http://users.pandora.be/zen.brugge

Brussel, Brussel
AZB/BZV - Kannon Dojo vzw – Zen – Cattoirstraat 11, 1050, Brussel, 02 648 64 08, dojobruxelles@yahoo.fr, www.zazen-bru.be

Dhammagroup – Theravada – Hertoginstraat, 2, 1040, Brussel, 0474 590 021, info@dhammagroupbrussels.be, www.dhammagroupbrussels.be

Nalanda – Tibetaans boeddhisme – Olmstraat 50, 1030, Brussel, 02 675 38 05, nalanda@tibinst.org, www.institut-tibetain.org

Padma Ling Belgique ASBL – Tibetaans boeddhisme – Cansstraat 20, 1060, Brussel, padmalingbelgique@hotmail.com, www.padmaling.be

RIGPA België –Tibetaans Boeddhisme Dzogchen traditie – 10 Fernand Bernierstraat, 1060, Brussel, 02 640 04 42, info@rigpa-belgique.be, www.rigpa-belgique.be

Samye Dzong – Tibetaans boeddhisme – 33 Capouilletstraat, 1060, Brussel, 02 537 54 07, centre@samye.be, www.samye.be

Zen sangha vzw – Zen – Darwinstraat 31, 1050, Brussel, info@zensangha.be, www.zensangha.be

Bouddhistes de Linh Son (association des) – Mahayana traditie – Overwinningsstraat 88, 1060, Brussel, 02 538 59 07

Ⓒ

Charleroi, Henegouwen
AZB/BZV - Doshin Dojo vzw – Zen – 53, rue de Montigny, 6000, Charleroi, 071 51 97 28, zencharleroi.azc@gmail.com, http://membres.lycos.fr/dojocharleroi/

Couvin, Namen
AZB/BZV – Zen – Bernardi Denis,Rue des Rochettes 4, 5660, Couvin, 0472 85 60 02, denis_b21@hotmail.com

Ⓓ

Denée-Maredsous, Namen
AZB/BZV – Zen – Collège St Benoit, 5537, Denée-Maredsous, 0474 71 35 35, balzat.c@skynet.be, www.azb.be

Dison, Luik
AZB/BZV – Zen – Rue du Husquet 28, 4800, Dison, 087 331926, leo.weling@skynet.be, www.azb.be

Ⓖ

Gent, Oost-Vlaanderen
AZB/BZV - Zen-dojo Ei Gen vzw – Zen – Blekerijstraat 75 bus 15, 9000, Gent, 0472 78 80 43, marleen.croughs@hotmail.com, http://home.scarlet.be/zengent/

Westerse Boeddhisten Orde (Vrienden van de) – Westers boeddhisme – Oude Scheldestraat 14/001, 9000, Gent, 09 233 35 33, gent@vwob.net , www.gent.vwbo.net

Zen sangha vzw – Zen – Elyzeese Velden 10 B, 9000, Gent, info@zensangha.be, www.zensangha.be

Grivegnée , Luik
Association Bouddhique de Liège – Thiên traditie, Mahayana stroming – Rue de l'Espoir 2, 4030, Grivegnée (Liège), 04 361 04 20

Ⓗ

Halle, Vlaams-Brabant
AZB/BZV – Zen – Steenweg naar Edingen 457, 1500, Halle, 0484 925 896, joost.vanommeslaeghe@evonet.be & konrad@shortcircuit.be, www.zenhalle.be

Huy, Luik
Yeunten Ling (Institut) – Tibetaans boeddhisme – Promenade St Agneau 4, 4500, Hoei, 085 27 11 88, yeunten.ling@tibinst.org, www.institut-tibetain.org

Ⓚ

Koksijde, West-Vlaanderen,
AZB/BZV – Zen – CC.Taf Wallet, Veurnelaan 109, 8670, Koksijde, 058 51 52 37, adierckx@skynet.be, www.azb.be

Kortrijk, West-Vlaanderen
AZB/BZV - Butsugyo Dojo – Zen – Priesterkwartier Sint-Amandscollege, 8500, Kortrijk, 0485 23 00 26, william.van.gaver@telenet.be, www.azb.be

Zen sangha vzw – Zen – Kon. Atheneum, Burg. F. De Bethunelaan 4, 8500, Kortrijk

Ⓛ

Leuven, Vlaams-Brabant
AZB/BZV – Zen – Abdij van Keizersberg, Mechelestraat 202, 3000, Leuven, 0496 66 44 34, marcvannetelbosch@hotmail.com , www.zendojoleuven.be

Luik, Luik
AZB/BZV - Centre Zen de l'Harmonie Paisible asbl –Zen – 14 rue Adrien de Witte, 4020, Liège, 04 223 45 68, minhchanh@swing.be, www.azb.be

Centre Zen de la Pleine Conscience de Liège asbl – Zen – Rue Adrien De Witte 14, 4020, Liège

Lier, Antwerpen
AZB/BZV – Zen – Stedelijke Bibliotheek, Kardinaal Mercierplein 6, 2500, Lier, 03 449 62 81, mia.casteleyn@skynet.be, www.azb.be

Ⓜ

Mons, Henegouwen
AZB/BZV – Zen – 6, rue Spira, 7000, Mons, 0497 42 34 94, annick.dupont@zenmons.be, http://zenmons.be

Shikantaza ASBL – Zen – Place du Béguinage 4, 7000, Mons, 065 84 08 25, www.shikantaza.be

Ⓝ

Namen, Namen
AZB/BZV – Zen – Maison de l'écologie, 26, rue Basse Marcelle, 5000, Namur, 081 46 09 32, 081 60 07 33, jberlier@met.wallonie.be & jmquint@belgacom.net, www.azb.be

Nidrum-Butgenbach, Luik
Samye Dzong – Tibetaans boeddhisme – 14, Auf Dem Kôttenberg, 4750, Nidrum-Butgenbach, 0486 531 458, samye_dzong@versateladsl.be, www.samye.be

Ⓡ

Rivière, Namen
Dhammagroup – Theravada – route de Floreffe 22, 5170, Rivièr

Rixensart, Waals-Brabant
AZB/BZV - Ji Gen Do Dojo – Zen – Rue du Baillois 6, 1330, Rixensart, 02 633 24 99, 0476 51 50 46, dojo.zen.rixensart@netcourrier.com, http://membres.lycos.fr/dojorixensart/

Ⓢ

Schoten, Antwerpen
Tibetaans Instituut vzw (Karma Sonam Gyamtso Ling) – Tibetaans boeddhisme – Kruispadstraat 33, 2900, Schoten, 03 685 09 19 , tibetaans.instituut@tibinst.org, www.tibetaans-instituut.org

Ⓣ

Tournai, Henegouwen
AZB/BZV – Zen – Rue des Sions, 15, 7500, Tournai, 069 22 92 78, guymuller@skynet.be, www.azb.be

Turnhout, Antwerpen
AZB/BZV – Zen – Tramstraat 74, 2300, Turnhout, 014 42 12 92, zazenturnhout@gmail.com, www.zazenturnhout.tk

Ⓦ

Waimes (Malmédy), Luik
Samye Dzong – Tibetaans boeddhisme – Drî l'Ak, 2, 4950, 4950 Waimes (Malmédy), 0487 738 801, drilak@samye.be, www.samye.be/drilak

Waterloo, Waals-Brabant
Wat Thai Dhammaram a.s.b.l. –Theravada – Leuvense Steenweg 71, 1410, Waterloo, 02 385 28 55, wat_thai_dhammaram@hotmail.com, www.watthaidhammaram.be

Wavre, Waals-Brabant
AZB/BZV – Zen – Rue Barrière Moye 18, 1300, Wavre, 010 24 27 24 &0475 24 11 40, dojo.zen.wavre@skynet.be, http://users.skynet.be/dojozenwavre/zazen_v1.html

Wilrijk, Antwerpen
Zen sangha vzw – Zen – School 'de Kleine Stan', Keizershoevestraat 15, 2610, Wilrijk, , info@zensangha.be, www.zensangha.be, Lokaal 49 (4de verdiep) Diksmuidekaai 6

II

Mijn blik is zuiver als een zonnebloem.
Ik ben gewoon langs de wegen te lopen
Al kijkend naar rechts en naar links
En nu en dan ook achterom...
En wat ik zie op elk moment
Is dat wat ik nooit eerder had gezien,
En ik weet dit heel goed op te merken...
Ik kan die verbazing in mij hebben
Die een kind zou hebben dat, bij de geboorte,
Zou beseffen dat het echt geboren was...
Ik voel mij elk moment geboren
Voor het eeuwig nieuwe van de wereld...

Ik geloof in de wereld zoals in een madeliefje,
Omdat ik haar zie. Maar ik denk er niet aan
Want denken, dat is niet begrijpen...
De wereld is niet gemaakt
opdat wij erover zouden denken
(Denken betekent een oogziekte hebben)
Maar om ernaar te kijken
en het ermee eens te zijn.

Ik heb geen filosofie: ik heb zintuigen...
Als ik al spreek van de natuur,
dan niet omdat ik weet wat zij is,
Maar omdat ik haar liefheb,
en daarom juist heb ik haar lief,
Want wie liefheeft weet nooit wat hij liefheeft
Noch waarom hij liefheeft, noch wat liefde is...

Liefhebben is de eeuwige onschuld,
En de enige onschuld is niet denken...



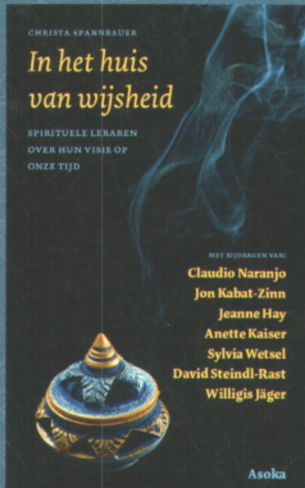
FOTO: ISTOCK (JPSTRICKLER)

— *Alberto Caeiro*
[pseudoniem voor de portugese dichter Fernando Pessoa (1888 – 1935)]

DE INSPIRERENDE WERELD VAN HET BOEDDHISME

ASOKA

UITGEVERIJ ASOKA, POSTBUS 61220, 3002 HE ROTTERDAM | TEL.: 010-4113977 | INFO@ASOKA.NL



Christa Spannbauer
In het huis van wijsheid
152 blz., pb., € 17,95
ISBN 978-90-5670-221-2



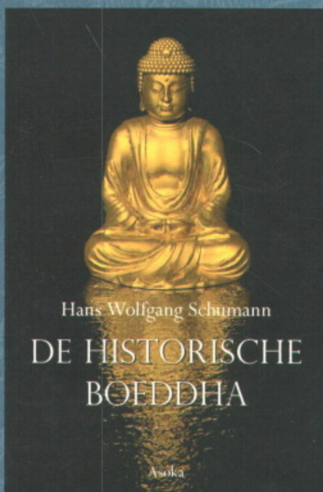
Ajahn Chah
Dharma zijn
288 blz., pb., € 22,95
ISBN 978-90-5670-223-6



Dick Verstegen
ZEN, de sprong naar nu
192 blz., pb., € 17,95
ISBN 978-90-5670-222-9



Chögyal Namkhai Norbu
Dzogchen Onderricht
184 blz., pb., € 19,95
ISBN 978-90-5670-224-3



Hans Wolfgang Schumann
De historische Boeddha
312 blz., geb., € 29,95
ISBN 978-90-5670-220-5



Dave Finnigan
Zen in de kunst van het jongleren
144 blz., pb., € 16,95
ISBN 978-90-5670-228-1

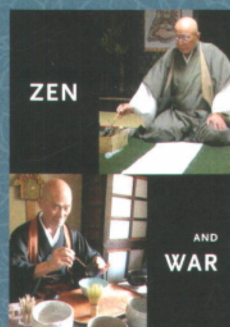


Henk-Jan Hoefman & Lenette Schuijt
Leiderschap voor een mooiere wereld
144 blz., geb., € 21,95
ISBN 978-90-5670-213-7

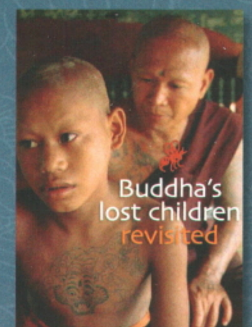
Programma's van de Boeddhistische Omroep (BOS) verkrijgbaar op DVD:











www.asoka.nl